
الرشاقة
والجمال بين يديك
رشاقتك بين العشرين والستين
وجبات شهية للتخسيس
د. حمدي

اهداءات ٢٠٠٢

أ/حسين كامل السيد بك فهمى

الاسكندرية

الرشاقة والجمال

د. محمد على قرنى

المركز العربى للنشر والتوزيع
٤ شارع سعد زغلول - اسكندرية

أولا : الجمـــال

جمال الشعر

ان الشعر خلايا حية تنمو طالما نحن على قيد الحياة . والشعر مثله كمثل الجلد يعكس ما نأكل وفى مقدورنا ان نجعل هذا الشعر يتغذى غذاء كاملا حسبما نتناول من طعام وفروة الراس تثبت الشعر فى منابته وتسند الهيكل الذى يغذيه ويقويه .

ولكن الدم فى الحقيقة هو التربة التى منها ينمو الشعر — تربة متحركة متغيرة ويعتمد علينا نحن من جهة غناه أو فقره .

ونحن نقرر بما نأكله ما يحمله هذا الدم الى جذور الشعر من معادن مختلفة يحتاج اليها ليصبح غطاء للراس نتباهى به أو نخجل من اظهاره .

ان شعرك ينمو كل يوم وهو فى حاجة خاصة الى الاملاح المعدنيةولا يمكن الحصول عليها الا عن طريق الدم والدم لا يحمل الا ما يحصل عليه من طعامنا ونستنتج من ذلك ان الصبغات التى تجعل شعرنا جميلا غزيرا ذا لمعة يمكن الحصول عليها من طعامنا اليومى .

واذا استعرضنا حياة بعض الشعوب التى تتمتع بشعر غزير جميل مثل الهنود وجنوب شرق آسيا .

وجدنا انها تأكل كميات من الاطعمة الغنية باليود الذى يغذى الغدة الدرقية والتى بدورها تفرز افرازا خاصا

ضروريا بصحة الشعر . ولسوء الحظ أن الاطعمة الغنيــة باليود قليلة فالمصدر الرئيسى لليود هو البحر .

اذ يوجد فى حشـــائش البحر والاســـماك وزيت السمك .

وقد توصل الدكتور برشربنر العلامة السويسرى الى ان تقشير بعض الفواكه والخضراوات ضار بنمو الشـــعر لان فى القشور وفى الطبقة الملاصقة لها توجد المعـــادن المهمة التى تغذى الشعر واذا حللنا شـــعرة واحدة تحليلا معمليا وجدنا أنها تحتوى أربعة معادن مختلفة وهى :

السليكون ، الكبريت ، الحديد والمنجنيز .

وهذا يوحى الينا أن نجعل ضمن غذائنا اطعمة تحتوى على هذه المعادن .

ويوجد اليود فى الاطعمة الآتية :

١ ــ القواقع ــ الكابوريا .
٢ ــ زيت كبد الحوت .
٣ ــ الخرشوف والثوم .

كما يوجد السليكون فى :

١ ــ الشعير الكامل (غير المطحون) .
٢ ــ الفراولة ــ الفجل ــ الخيار الغير مقشور . القمح الكامل (غير المطحون) .
٣ ــ التين ــ الكرنب ــ الخس ــ السبانخ .

اما المواد الغنية بالكبريت :

١ ــ الفجل ــ الكرنب ــ البصل ــ القرنبيط ــ الجزر ــ اللفت ــ التفاح .

تنشـــيط الشـــعر

والآن بعد أن ضمنا للشعر غذاء يحتوى على العناصر المعدنية التى يحتاج اليها ، علينا أن نعمل على ايصال هذا الدم الغنى الى بصيلات الشـــعر وذلك باستعمال فرشـــاة على الا يكون شعرها خشنا أو لينـــا يكون وســـــطا بين هذا وذاك .

استخدمى هذه الفرشاة صباحا ومساء عكس اتجـــاه الشعر ولا تستعملى الفرشاة بقوة فان ذلك قد يؤدى الى الأضرار بفروة الرأس وأصابتها بأمراض .

ولا بأس من وضـــــع لمســـة من البريانتين أو زيت الزيتون أو زيت اللوز او زيت جوز الهند .

ولزيادة جمال الشـــــعر عليك بالتعرض للشـــمس واستنشاق الهواء الطلق ــ لا الشعر وحده بل الجسم كله وشرب كمية كبيرة من الماء ونظـــافة الجســــم من الداخل والخارج .

كل هذ يلعب دورا كبيرا فى بناء جسم صـــحيح ومن جملته الشعر . ولا أدل على العلاقة الوثيقة بين الشــــعر وصحة الجسم من اننا نشاهد سقوط الشـــعر وذبوله بعد اصابتنا بأنفلونزا حادة او حمى .

كذلك الحال اذا اصبنا بأمساك مزمن فان الشـــعر سرعان ما يذبل ويضعف .

فالشعر ما هو الا جزء من اجزاء الجســـم يتأثر بتأثر اجزاء الجسم .

وتصرف الكثيرات الاموال الكثيرة فى شراء دهـــانات لتقوية الشعر من الخارج .

ونقول لهؤلاء ان سقوط الشعر أمر طبيعى .

الشعر ينمو باضافة خلايا اليها « طبقة فوق طبقة » حتى اذا ثقلت فان عضلات فروة الرأس تضعف عن أن تقبض عليها .

وفى منبت الشعرة التى وقعت تظهر شعرة جديدة ويمكننا أن نضمن ظهور الشعر الجديد اذا أكلنا طعاما صحيحا . واذا كان الصلع يظهر فى الرجال ولا يظهر فى النساء الا نادرا فيرجع ذلك الى ان النساء يحتفظن بكميات كبيرة من الاملاح المعدنية فى الدم ومن اهمها الكالسيوم .

وقد زودتهن العناية الالهية بها حتى تمكنهن من بناء أجسام الاطفال اذا ما تكونت فى أحشائهن ومن هنا تعرف قيمة العناصر المعدنية ونعمل على توافرها فى غذائنا .

الشيب وسقوط الشعر

ان المرأة تعد فقدان الشعر من المصائب الفادحة التى تتعرض لها ولذلك فانها تنظر الى اعراض سقوط الشعر بخوف كبير .

كما انها تخشى أن يدب فيه الشيب .

والحقيقة أن شيب الشعر ليس بالصورة التى تتصورها كثيرات من السيدات .

فكم من سيدة تبدو جميلة فى رأس قد توج بالشعر الابيض (فى بيتها) . على أن ظهور هذين العرضين فى سن مبكرة لابد أن يرجع الى أسباب مرضية .

فقد يكون ذلك مصدره مرض أصاب فروة الرأس ، وقد يكون خللا فى الغدد .

ولابد من فى مثل هذه الحالة من ان تعرض نفسها على طبيب كى يفحصها فحصا كاملا .

وبهذه الطريقة ستعرفين مصدر الداء ويسهل العلاج .

هناك نصيحة هى :

أنه لا يمكن الاعتماد على أى مستحضر طبى يعالج الشيب من الخارج .
على أن استعمال بعض المحاليل المنشطة للشعر مع التدليك المستمر قد يكون اجراء نافعا فى حفظ الشعر من السقوط .
وقد قامت الجمعية الطبية البريطانية بعدة تحاليل على مقويات الشعر الشائعة واتضح أنها جميعا تحتوى على تسعين فى المائة من الماء وآثار لبعض المواد النشطة .
ومن بين هذه المواد يمكن ذكر الكحول والزيوت الاساسية ومن أهمها زيت يستخرج من أوراق شجرة تنمو فى جزر الهند الغربية باسم « باى » وكذلك زيت روز مارى .
ومعظم هذه المقويات تحتوى على زيت الباى والكحول المخفف مع اضافة بعض المواد العطرة .
ومثل هذا المستحضر علاوة على انه منشط يعد مطهرا .

اهمية التدليك

والتدليك عامل مهم فى تنشيط الشعر على العموم .
اذ انه بسبب ورود كمية كبيرة من الدم الى سطح الجلد ومن ثم تغذى بصيلات الشعر .

من اجل ذلك كان استعمال شـــامبو الزيت ذا فائدة واذا وجدت اجزاء من الرأس قد خف فيها الشـــعر أمكن تدليكها بكريم اللانولين .

واحب أن أكرر الاعتماد على العلاج الخـــارجى فقط لايجدى ولابد أن يقترن بالتدليك والغذاء المناسب وهنـــاك مادة شاع استعمالها فى كثير من مقويات الشـــعر وهى الكينا .

وكلنا يعلم قيمة الكينا العلاجية فى بعض الحـــالات المرضية اذا ما تناولها الانســـان على أنه لا يمكن الجـــزم بقيمتها اذا ما استعملت من الخارج فى تنشيط الشعر .

ومعظم هذه المقويات تحتوى عدا الكينـــا على بعض المواد المنشطة كالكحول وبعض الزيوت .

فـــروة الرأس

هناك حالتان تنقصان من جمال الشعر يجب أن نعنى بهما والا ذهب سدى كل ما نعمله من أجل الحصول على شعر جميل وهما جفاف الشعر جفافا زائدا او زيادة الدهن به .

ان فروة الراس ان هى الا امتداد لجلد الوجـــه ولذا فان السيدة ذات البشرة الجافة يكون شعرها جافا كما ان السيدة ذات البشرة الدهنية يكون شـــعرها دهنيا ولكن وجود الشعر فى هذه المنطقة يجعل الحـــالة اصـــعب فى علاجها .

● **الشعر الجاف :**

اما الشعر الجاف فيجب غسله مرة كل اسبوع بكريم او شامبو زيتى .

اما اذا كان الجفـــاف زائدا فيدعك الشـــــعر بزيت الخروع الدافىء أو زيت الزيتون قبل غسله بساعة وتلف الراس فى فوطة دافئة حتى تتفتح مسام الجلد .

واذا كنت تستعملين شامبو غير صـــابونى فاختارى نوعا يحتوى على لانولين حتى لا يســـاعد على جفـــاف الشعر . واستعملى بين كل غســـيل وآخر كريم أو زيت وادعكى به جذور الشـــعر حتى تجعليه طريا ســـهل التسريح .

كما يجب أن تعنى بطعامك بحيث يشمل بعض الزبد والقشدة وزيت الزيتون وستجدين تحسنا كبيرا فى حـــالة شعرك .

● الشعر الدهنى :

يرجع الشعر الدهنى الى نشاط الغدد الدهنيـــة فى فروة الراس وهذا النوع من الشعر يحتفظ بلونه أحسن من الشعر الجاف .

وكذلك من السهل تسريحه الا أنه أيضا يحتـــاج الى عناية اذ أنه يتأثر ويتســـخ من الغبار الموجود حولنـــا فى الهواء ولذا يجب غسله مرة كل اسبوع بواسطة شـــامبو غير محتوى على صابون .

ويستحسن ان « يشطف » بعد الغسيل بعصـــير الليمون أو بمحلول مخفف من الخل .

اما اذا كان الشعر دهنيا لدرجـــة كبيرة فيفضـــل استعمال الشامبو الجاف .

وفى حـــالة عدم وجوده يمكن اســـتعمال مســـحوق النشا العادى .

وطريقة استعماله فى كلتا الحالتين أن تعملى فرقـــا فى شعرك وبقطعة من القطن تغمس فى المسحوق يذر هذا المسحوق فى الشعر حتى ترى الرأس جميعـــا أبيض يترك المسحوق عشر دقائق أو أكثر حتى يمتص المواد الدهنية .

أزيلى المسحوق من الرأس باستعمال الفرشة .

واما من ناحية الغـــــذاء فانقصى من طعامك المـــواد الدهنية والزيوت واكثرى من السلطة الخضراء والخضراوات والفاكهة .

● القشر :

تعانى كثير من السيدات من وجـــود قشر فى الرأس وتجد فى ذلك مضايقة لها عندما تمشط شعرها ويتســاقط على ملابسها .

وهذا القشر ليس معديا .

ان نزول بعض القشر من فروة الرأس أمر عـــــادى ولكنه طريق لنقل الميكروبات والامراض المعدية الى فـــروة الرأس لذا يجب علينا ألا نســتعمل قبعات غيرنا أو أدوات زينتهم كالامشاط والفرش .

ويوجد غسول يحتوى على الكبريت يدلك به الشـعر عدة أيام ويغسل بعدها الشعر بشامبو طبى .

اســتعملى هذا الغســـول حتى يزول القشر وبعــدها لاتستعمليه سوى مرة كل اسبوع .

وفى أثناء هذا العلاج احرصى على أن تطهرى أدوات التمشيط من امشـــاط وفرش حتى لاتتجــدد الاصـــابة باستعمالها .

● **أسباب سقوط الشعر :**

ويلازم ظهور هذا القشر دائما سقوط الشعر ولو أن المرضين ليسا متصلين اتصالا وثيقا .

فقد يسقط الشعر بسبب ضعف الصحة العامة أو من صدمة أو من قلق أو من مرض .

وفى هذه الحالات يجب البحث عن علة سقوط الشعر ونحاول أن نعالج انفسنا منها .

ويمكننا خـــلال ذلك أن ندلك فروة الراس بأطراف الاصابع بحيث نجعلها تتحرك فوق عظام الراس قليلا فى كل اتجاه .

وتقصف الشعر كثيرا مايرجع الى ســوء الصــحة العامة او عن غسله بمحاليل قوية أو من استعمال صبغات كيماوية أو من كثرة استعمال مجفف الشعر الكهربائى .

الشــــامبو

كلنا يدرك حاجة الجسم الى حمـــام يومى ولما كانت الرأس أكثر أجزاء الجسم تعرضـــا كانت اولى بعنايتنا من ناحية النظافة .

ان كل شعره فى راسنا تمدها غدد تفرز مادة شمعية لتزيت الشعر والجلد .

من اجل ذلك كان الشـــعر السليم دهنيا نوعا ما ومن السهل أن تتجمع الاوساخ حوله .

ولهذا نوصى بأن يســتعمل الشـــامبو ولو مرة كل اسبوع . ويستعمل لذلك اما صـــابون من نوع جيـــد او مسحوق الشامبو وبالسوق انواع جيدة من هذا الشـــامبو وأنواع رديئة جدا تحتوى على مواد قلوية كثيرة .

واخيره تؤذى فروة الرأس ويجب تجنبها .

ويجب أن يستعمل الشامبو مع الماء الدافىء ويشطف الشعر تماما حتى لا يبقى فيه أى أثر للصابون .

وهناك نقطة بالغة الاهمية أن يجفف الشعر تماما فقد أثبتت التجارب العلمية أن الشعر الرطب أكثر عرضة للتلف من الشعر الجاف .

● فائدة الزيوت :

لاشك فى أن الزيت يفيد الشعر ، ومنذ سنوات قليلة ليست ببعيدة قام دكتور لفتوتش بسلسلة من التجارب لمعرفة تأثير الزيوت على الشعر ووجد أن الشعر اذا ما حرم من دهنه الطبيعى فان قوته تضمحل ويضعف .

وعلى العكس من ذلك فانه اكتشف أن الشعر اذا ما دهن بزيت مناسب فانه يقوى .

وقد كانت تجاربه ناجحة باستعمال زيت الخروع وهو زيت نباتى او زيت البارافين وهو زيت معدنى .

● البريانتين :

بديهى أن استعمال البريانتين مفيد للشعر وخاصة بعد غسله بالشامبو .

اذ أن الشعر يصبح فى حالة ضعيفة نظرا لازالة ما كان به من دهن طبيعى .

ولكن البريانتين أنواعه كثيرة — مختلفة وليست كلها متساوية فى الفائدة فبعضها مصنوع من الجلسرين وهذا النوع غير مفيد للشعر نظرا لما يحل بالشعر من جفاف .

وبعض البريانتين يتركب من زيت معطر فقط وبعضها من زيت مضافا اليه بعض الكحول .

ولما كان الزيت والكحول لا يمتزجان تماما فانه يتحتم رج الزجاجة قبل استعمال البريانتين .

اما اذا كان الزيت المستعمل زيت الخروع فانه يمتزج بالكحول والكحول اذا ما كان من نوع نقى فانه اضافته له فائدة فى تنشيط الجلد والشعر .

وهناك زيت البارافين السائل ولو أن تأثيره طيب فانه خال من اى مواد تغذى الشعر .

ولذلك كانت الزيوت النباتية أفضل من هذه الناحية واحسن هذه الزيوت هو زيت اللوز اذا انه يظل مدة طويلة دون أن يفسد .

ويمكنك ياسيدتى ان تحضرى البريانتين بنفسك بأن تمزجى قليلا من الكولونيا الى ثلاثة أمثاله من زيت الزيتون وطبيعى أن هذين السائلين لا يمتزجان .

فاذا أردت دهن الشعر بالبريانتين فما عليك الا أن ترجى الزجاجة قبل الاستعمال .

● شامبو الزيت :

وهناك طريقة أخرى لدهن الشعر وهى ما تسمى بالشامبو الزيتى .

ويستعمل لذلك زيت نباتى واحسنها كما ذكرنا زيت اللوز وان كان زيت الزيتون النقى يقوم بنفس الدور

أولا : يدلك الشعر بالفرشة دلكا جيدا .

ثانيا : يلف حول الرأس لمدة دقائق بفوطة قد بللت بالماء الساخن وعصرت .

ثالثا : فى ذلك الوقت يكون الزيت قد سخن قليلا .

رابعا : يرش بعض هذا الزيت على الرأس ويدلك الشعر بأطراف الاصابع .

خامسا : يترك الزيت على الرأس ساعات .

سادسا : يزال الزيت الزائد باستخدام الماء الدافىء والصابون .

ان معالجة الشعر بهذه الطريقة ولو مرة كل شهر أو مرتين يفيده فائدة جلية ويزيد الشعر قوة وبريقا ويوصى باستعمال هذا الشامبو الزيتى حين يكون الشعر باهتا لا حياة فيه .

والاعتراض الوحيد على الشامبو الزيتى أنه يجعل تصفيف الشعر وتموجه صعبا .

ولكنه يمكن التغلب على هذه الصعوبة بعمل الشامبو العادى بعده .

جمــال العيون

ان العيون الجميلة هى أغلى ما يملكه الانسان ولكننا للاسف لا نحافظ عليها مثلما نحافظ على حلينا وجواهرنا .
فأنت تجهدين عينيك فى القراءة وترهقينها فى السهر ولا ترحمين جهازا يظل يعمــل ســاعات وساعات دون أى راحة بل تحرمينهما من الغذاء اللازم لهما .

هل فكرت ياســيدتى يوما من الايام أن الغذاء الذى تأكلينه له دخل كبير فى سلامة عينيك وجمالهما .

ان انســـان العين (النني) يعتمد بدرجة كبيرة فى سلامته على وجود عنصر الفلورين فى الطعام .
ولابد من ان يشتمل غذاؤنا التجميلى على وجود هذا العنصى فاذا زرت مزرعة دواجن ولاحظت الدجاج وهو يأكل تجدين أن الدجاج يلتقط من وقت لآخر حبــات من الرمل والحصى . انه يقوم بذلك بالغريزة .
وهذا الحصى مصــدر جيد للفلورين الذى يســاعد الدجاج على انتاج البعض .
ونحن قد حبتنا العنــاية الالهية بأطعمة غنية بهــذا العنصر الثمين وأفضل هذه الاطعمة مستخرجات البحر من أسماك وقواقع وليت السمك .
وكذلك الجبــن الروكفور والثــوم والبنجــر والكرنب والسبانخ وصفار البيض .
واظنك قد لاحظت أيضا ياسيدتى بعد ســهرة طويلة أو توتر عصبى ظهور دوائر غائرة داكنة حول العين .
وكثيرا ما يحدث ذلك ايضا من تناولك المواد النشوية بكثرة ولكي نفهمهذه الدوائر التى تحت العين .

يجب علينا أن نفحص جلد الجفــون ، انه يختلف عن الجلد فى باقى الوجه من حيث أنه لا يحتفظ تحته بطبقة من الدهن انه رقيق جدا .

ولقد زودتنا العنــاية الالهية بهذا الجفن الرقيق حتى يمكننا فتح العين واقفالها بسرعة وقاية لهـــا من دخول أى غبار .

ومع حركة هذه الجفــون كل برهة لا ينتظر أن يتكون دهن فيها .

ويجب الا يغيب عن البال أن الجلد يتكون بوســاطة الدم الذى يجرى خلاله .

ففى حالة الخوف الشديد يهرب الدم من الوجه ويظهر الوجه باهتا شاحبا .

كذلك اذا حل بنا التعب فان ثانى أكســيد الكربون يتجمع فى الدم ويصبح لونه داكنا اقل احمرارا واقرب الى الزرقة ومثـــل هذا الدم يعــطى ظلالا تحت العين ، ولرقة الجلد فى الجفون نجد أنها أول مكان فى الجسم تظهر عليه آثار التعب .

لذا كان من الحكمة أن نتناول من الاطعمـــة ما يساعد الجسم على امتصاص اكبر قسط من الاكسجين — أحسن مقو للدم » ويطلق على هذه الاطعمة اسم اغذية النضارة »

كما يجب علينا أن نقلل من الاغذية التى تزيد كمية ثانى اكســيد الكربون فى الدم مثل الخبز والحبــوب والفطــائر واللحوم والكعك .

ان الفواكه وعلى الاخص البرتقال والليمون والليمون الهند « جريب فروت » والخضروات وخاصة ذات الاوراق الخضراء والجزر والبنجر كلها تجعل الدم نقيا مشربا بالحمرة انها الاطعمة التى تزيل الدوائر السوداء حول العين .

وقد يتكون « العمص » عند منـــابت الرموش ان هذا ينتج من نقص فيتامين « أ » فى الغذاء .

والسبب فى ذلك يرجع الى ان نقص هذا الفيتامين يحرم الجفون ذلك الســائل الدهــنى الذى يســاعد على انزلاقها وهو الدمع ومن هنا يحدث الاحتقان واخيرا تظهر القروح .

ان نقص فيتامين « أ » فى الغذاء ولو نقصا طفيفا قد يؤدى الى هذه النتائج او الى بعضها .

وهذه الاعراض لا شك عقبة فى سبيل جمال الوجه ولكننا اذا جعلنا ضمن طعامنا اغذية بفيتامين « أ » فسرعان ما تختفى هذه الاعراض وتنســـاب الدموع من مآقيهـــا بســهولة .

هل تعلمين ياسيدتى فضل هذا الفيتــامين على قوة الابصار فى الظلام ؟

ان لكثيرين منا يعانون من ضــعف الرؤية فى الظلام وهم لا يعلمون أن اخذ قليل من زيت السمك مع كل وجبـــة تقوى فيهم هذه الناحية .

عوامل تساعد العين :

هذا وتوجد عوامل اخرى تساعد العين على وظيفتها مطلوب أن تضعيها نصب عينيك .

١ — انتهزى كل فرصة للتريض (النزهة) فى الهواء الطلق متعى ناظريك بالمنـــاظر الخلوية كالحقول الخضراء أو السير على شاطىء البحر .

٢ — مارسى بعض الرياضة الخفيفة ولو فى غرفةنومك .

٣ — اغمضى عينك من وقت لآخر وضعى « كلوة » الكف دون أن تضغطى عليها .

٤ — دلكى بلسبابة والاصبع الوسطى حول العين مبتدئة من أعلى الأنف بشكل دائرى تحت العين فان التدليك يساعد على ازالة التجاعيد التى حول العين .

هناك عوامل أخرى تؤثر على العين أوجه اليهـا نظر السيدات .

١ — الامتناع عن التدخين ان أمكن أو الانقطاع عنه فترة [illegible] يوم فالدخان المتصاعد من السجائر يقلل من بريق العينين .

٢ — الاقلال من تناول الاطعمة الدهنية التى تحدث اضطرابات فى الكبد والتى يظهر اثرها على المقله واصفرارها .

٣ — عدم القراءة فى نور قوى جدا أو ضعيف .

● **صحة العينين فى الحركة :**

يجب أن تعرفى كيف تريحين العينين اذ ان اراحتهما لها اهمية كبرى فى جمالهما .

يتصور الكثير أن العين تحصل على كل ما تحتاج ليه من راحة اثناء النوم .

ولكن هذا غير صحيح ولنستمع الى ما يقوله « دكتور بيتس » الذى قام بتجارب على العيون خلال ثلاثين عاما .

« ان العين ترتاح اذا ما كنت فى حركة . وبمعنى آخر ليس اسوأ للعين من أن تحدق « تنظر » الى شى مدة طويلة » .

لذلك انصحك ياسيدتى خلال القراءة ان تحولى نظرك من الصحيفة التى تقرئينها من وقت لآخر واذا كنت تشاهدين السينما انصحك أيضا بأن تحولى نظرك من الشاشة من وقت لآخر .

وهكذا فى المرىء « التليفزيون » أو أغمضى العين من وقت لآخر .

● النظافة الداخلية واثرها على العين :

تذكرى ان أولى الاغراض التى تظهر عندما يتكاسل الجهاز الهضمى هى أن العين تفقد بريقها لانه حينما تضطرب المرارة فان الصفراء ترتد الى الدم وتصفر العين .
ان العين تعكس النظافة الداخلية للجسم انها تستنفذ طاقة عصبية أكثر من اى عضو آخر فى الجسم .
وعادة يظهر عليها لتعب قبل أن يظهر على اى عضو آخر فاذا ما كان الدم صافيا نقيا من سموم التعب نجد أن العين براقة .
وهذه الصفة تعطى الوجه اشراقا له اهمية فى الجمال ككل .

والآن نذكر الاطعمة الغنية بفيتامين (أ)

الكبد	السبانخ	الفلفل الأخضر	
الزبد الطازج	صفار البيض	اللبن الطازج	
الجبن الطازج	القشدة	الجيلاتى	
المانجو	الموز	البطاطا	
الطماطم	الاناناس	الاوراق الخضراء (الجرجير)	

كما انى احذر السيدات اللاتى يشتكين من عينهن الا يستعملن ملينات قوية أو شرابا وخاصة زيت البارفين فقد ثبت أخيرا أنه يحرم الجسم من فيتامين « أ » اغلى فيتامين لصحة العيون .

تمرينات لتقوية العين

١ — انظرى الى شىء بعيد ثم انقلى نظرك الى شىء قريب وكررى هذه العملية عدة مرات .

٢ — انظرى الى أعلى شىء ممــكن أن تريه ودون تحريك الرأس .
حولى نظرك الى تحت وكررى ذلك عدة مرات .

٣ — انظرى الى اقصى نقطة جهة اليمين ثم حولى نظرك دون تحريك الرأس الى أقصى نقطة جهة اليسار .

٤ — حركى مقله العين فى حركة دائرية الى أعلى اليمين ثم الى يمين ثم الى تحت ثم الى اليســـار ثم الى أعاى كررى ذلك « كحركة عقارب الساعة » .

٥ — حركى مقله العين فى حركة دائرية عكس عقـــارب الساعة .

جمــال البشرة

ان البشرة التى تغطى أجسامنا فى تغيير دائم منــذ ولا دتنا ففى كل يوم تنفصل أجزاء صــغيرة جدا من بشرتنا ليحل مكانها جلد جديد فخلايا الجلد القديمة الخشنة تموت تتوالد خلايا جديدة مكانها .

فاذا كان مجرى الدم يغذى جلدنا كما ينبغى أن يغذى ظل جلدنا ناعما جميلا .

فالبشرة هى من أهم أجهزة الجســم وقد يبــدو ذلك غريبا لان الكثيرين منا يظنون أن هذا الجلد ما هو الا غلاف خارجى للجسم .

ولكن الحقيقة انه جهاز حيوى لنا كالقلب والكبد والكلى والرئتين ، بل انه من أهم أجهزة الجســم المنتجــة . فهو ينتج الزيت والعرق والشعر والاظافر ، انه هو الذى يحمى الجسم من تقلبات الجو وينظم حرارة الجسم .

لذا كان أهم ما يحتاج اليه الجلد هو الغذاء الصحيح .

ولكى تكون بشرة جسمك جميلة ســليمة تحتــاجين ياسيدتى الى عنصر الكبريت .

فبدون كبريت كاف فى الغذاء لا يكون هنــاك أمل فى الحصول على بشرة جميلة .

والكبريت العضوى (الذى يوجد فى بعض الاطعمة) هو منظف ومنقى ، وقد عرف ذلك من قديم الزمن .

وهناك أطعمة غنيــة بالكبريت مثل الفجل والبصــل والكرافس والقرنبيط والكرنب ، والطمــاطم والخس (من أجزاء الســلطة) تعتبر من اغذية الجمال لا لأن اليافهــا لا تزيل الامساك فحسب بل تحتوى الكبريت أيضا .

والنصيحة هنا أن تأكلى هذه الاطعمـــة بدون طهى لانها تولد غازات اذا طبخت وخاصة الكرنب والبصل .

● **اغذية غنية بالكبريت :**

١ ــ قطعى خضرواتك المفضـــلة كالفجل والخيـــار بقشره والطماطم والكرافس والخس والجزر واضـــيفى اليها زيت الزيتون ثم اضيفى بعض عصير الليمون ثم رشى عليه بعض الملح وتقدم فى بدء الاكل فان ذلك يساعد على الهضم ويمنع التخمة .

٢ ــ كوكتيل الجزر :

ابشرى الجزر الاصفر وضعيه فى عصـــارة ولما كان عصير الجزر يفقد لونه الذهبى بسرعة فيستحسن أن يوضع بعض عصير البرتقال فى الكوب الذى يستقبل عصير الجزر .

٣ ــ كوكتيل الكرفس :

قطعى الكرفس الى قطع صغيرة وضعيها فى العصارة ويستحسن وضـــع بعض عصـــير الليمون فى الكوب الذى يســـتقبل عصـــير الكرافس فان ذلك يحفظ اللون ويجعل الطعم لذيذا .

وخذى الكوكتيل قبل الوجبات أو بينها وهو جميل فى حالة الحموضة الزائدة .

البشرة الدهنيــة

يتردد سؤال دائم حول الطبقة لدهنية والجانة وهو :

* هل لهذه الطبقة فائدة ؟

نعم وتتلخص فى الآتى :

— انهــا غطــاء حيوى لوقاية الجسم من خطر الحرارة أو البرودة والرطوبة والجفاف .. والاحماض والقلويات .

— كما أن هذه الدهون تقف نمو بعض انواع الفطريات .. مثل القراع الانجليزى .

لذلك نجد أن هذا المرض يصــيب الاطفــال قبل سن البلوغ اذ أن الغدد الدهنيــة وهى المصــدر الرئيسى لهذه الطبقة لا تكن قد زاولت نشاطها .

فهرمونات البلوغ تلعب دورا اساسيا فى تنشيط هذه الغدد .

— كما أن هذه الطبقة الدهنيــة تلعب دورا اســاسيا فى تزويد الجسم بفيتــامين «د» اذ تتحول بعض مكونات هذه الطبقة بتأثير اشعة الشمس الى هذا الفيتامين .

* وهنا يبرز سؤال :

متى تكون البشرة دهنية ؟

يطلق هذا التعبير على البشرة التى يلاحظ زيادة تدهنها نتيجة لزيادة نشاط الغدد الدهنية .

نلاحظ أن زيادة التدهن تحدث فى منــاطق معينة من الجسم وهى المعروفة بالمناطق الدهنية .

وهى الرأس والوجه والصدر والكتفان وتحت الابطين ومنطقة العانة والالتين .

وذلك لان هذه المناطق بها اعداد كبيرة جدا من الغدد الدهنية . وفى هذه المناطق وخصوصا الرأس والوجه يبدو الجلد لامعا ويزداد لمعان لبشرة اثناء لصيف نتيجة لسيولة الدهون .

ولكن ما الذى يؤدى الى زيادة نشاط الغدد الدهنية عند بعض الاشخاص ؟

الواقع أن نشاط الغدد الدهنية يتوقف على وجود نسبة معينة من هرمون الذكورة « ومصدرها الخصيتان والغدة الكظرية » .

وعند الاناث « مصدرها الغدة الكظرية وكذلك بعض هرمونات المبيض » ولذلك لا يمكن ان نلاحظ ظاهرة البشرة الدهنية قبل البلوغ .

ولكن فى نفس الوقت يختلف مدى استعداد الغدد الدهنية للاستجابة لتأثير هذه الهرمونات من شخص لآخر .

وهكذا فان نشاط الغدد الدهنية يختلف من شخص لآخر رغم تساوى نسبة الهرمونات المنشطة لهذه الغدد .

● تفتح مسام الجلد :

وهى شكوى يرددها الكثيرون من ذوى البشرة الدهنية .

والسبب أن فوهة الغدد الدهنية تكون اكثر وضوحا للعين .. ويظهر ذلك بوضوح فى جلد الوجه .

ويعتقد البعض أن فوهة الغدة اكثر اتساعا .. وهذا غير صحيح فالهرمونات التى تنشط الغدد الدهنية تؤدى فى الوقت نفسه الى زيادة سمك الطبقة القرنية التى تحيط بفوهات الغدد العرقية ولذلك تبدو هذه الفوهات اكثر وضوحا .

وقد تؤدى هذه الزيادة فى سمك الطبقة القرنية التى تحيط بفوهات الغدد العرقية الى انسدادها .

وهذا ما يحدث فى مرض حب الشباب الذى يعتبر من أهم علامات البشرة الدهنية اذ أن انسداد فوهات الغـدد الدهنية يؤدى الى تجمع الدهون داخل عنق هذه الغدد مكونا ما يعرف باسم الراس السوداء .

وقد يعطى تجمع الدهون الفرصة لبعض الميكروبات للنمو مؤدية الى الحبوب أو البثرات الصديدية التى تميز حب الشباب .

٭ هل البشرة الدهنية مرض ؟

والواقع أن تدهن البشرة فى حد ذاته ليس مرضا .. ولذلك نلاحظ البشرة الدهنية فى الاشخاص الاصحاء .

قد عرفنـا أن البشرة الدهنيـة تكون نتيجـة لزيادة استجابة الغدد الدهنية للنسـبة الطبيعيـة من هرمونات البلوغ .

ولا يعـنى زيادة افراز الدهون أن هنـاك زيادة فى النشاط الهرمونى للغدد الصماء .

ولكن اذا أهملت العناية بالجلد فان البشرة الدهنية قد تؤدى لى متاعب كثيرة .

ومن المعروف أن بعض الامراض الجلدية كثيرة الحدوث فى وجود البشرة الدهنيـة مثل حب الشـباب والدمـامل بالاضافة الى التهاب البشرة الدهنى .

ولذلك فان كثرة تدهن الجلـد تسـاعد على نمو الميكروبات الموجودة على سطح الجلد .

وتعطى بذلك الفرصـة لهذه الميكروبات لتتكـاثر الى درجة تسمح لها بالتغلب على مقاومة الجلد .

● **البشرة الدهنية نعمة !**

وعلى الرغم من المضايقات التى قد تسببها البشرة الدهنية فان البحوث لحديثة قد كشفت عن ملامح حسنة للبشرة الدهنية وقد اتضح من خلال بعض الدراسات أنه فى حالة وجود البشرة الدهنية تنخفض نسبة الكولسترول فى الدم .

وكذلك باقى أنواع الدهون الموجودة فى الدم والتى يؤدى ارتفاعها الى زيادة الاستعداد للاصابة بتصلب الشرايين .

وقد اكدت التجارب وجود ارتباط بين زيادة تدهن الجلد مع انخفاض نسبة الدهون فى الدم .

ويبدو أن الجلد يقوم بالتخلص مما يزيد على حاجة الجسم من الدهون وبعبارة أخرى .. فان أصحاب البشرة الدهنية اقل استعداد للاصابة بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم .

● **البشرة الجافة واسبابها :**

الواقع أن أغلب حالات الشكوى من جفاف البشرة يرجع الى أسباب خارجية مثل كثرة استعمال الصابون أو كثرة التعرض خلال العمل اليومى للبنزين أو الزيوت المعدنية .

اذا أنها تؤدى الى اذابة الدهون التى تغطى الجلد وهكذا يحدث جفاف البشرة فى المناطق المعرضة لهذه المؤثرات .

واكثر حالات جفاف الجلد تحدث فى المناطق المكشوفة نتيجة لضعف الدورة الدموية وبالتالى قلة نشاط الغدد الدهنية .

والآن جاء دور الحديث عن الدهانات المستعملة فى علاج جفاف البشره .

ان بعض هذه الدهانات قد تسبب حساسية فى الجلد ويصاحب الحساسية التهاب وجفاف فى البشرة .. مما يؤدى الى الاحساس بالحاجة الى المزيد من استعمال هذه الدهونات .

والنتيجة زيادة الشعور بجفاف البشرة وهكذا يقول الانسان أن بشرته فى حاجة مستمرة الى الدهانات .

والواقع ان الدواء هنا هو سبب الداء .

● متاعب البشرة الجافة :

تؤدى البشرة الجافة الى ضعف مقاومة الجلد والى استعداده للاصابة ببعض انواع الاكزيمات واكتساب الحساسية للمواد الكيماوية خصوصا التلويات الموجودة فى الصابون وزيادة التهيج عند التعرض للملابس الصوفية .

كما يؤدى جفاف البشرة وفقدانها مرونتها الى خشونة البشرة وتشققها مما يسهل للميكروبات اختراق الجلد مسببة الدمامل والخراريج هذا علاوة على الشعور بالهرش الذى تسببه البشرة الجافة .

● العلاج :

علمنا أن البشرة الدهنية فى حد ذاتها ليست مرضا ولكن كثرة تدهن سطح الجلد تجعله عرضة للاصابة ببعض الامراض التى وصفناها .

وخير وقاية من متاعب البشرة الدهنيـــة هو العنـــاية بازالة هذه الدهن باستمرار وذلك عن طريق الغسل بالماء والصابون .

وهذا يكفى لعلاج معظم حـــالات تدهن البشرة وقد تحتاج الى استعمال بعض العلاجات الموضوعية للاقلال من نشاط الغدد الدهنية خصوصا فى الحالات المصحوبة بحب الشباب أو بالتهـــاب البشرة الدهنى بشرط أن يكون تحت اشراف الطبيب المختص .

لعلمك ينبغى الامتناع عن تنـــاول بعض الاغذية التى تحتوى على أحماض دهنية معقدة التركيب مثل الشيكولاتة والفول السودانى وبعض أنواع الجبن .

اذ أن هذه الاحمـــاض تؤدى الى تهيج خلايا الغـــدد الدهنية ومن ثم زيادة نشاطها زيادة كبيرة .

كما يفيد التقليل من النشويات خصوصـــا الحلوى فى بعض حالات البشرة الدهنية .

أما فى حالات تفتح مسام الجلد فهنـــاك الادوية التى تحد من نشاط الغدد الدهنية وتزيل انسداد موهاتها وفى حالات البشرة الجافة ينبغى تشخيص الجفاف اخذين فى الاعتبار ان اساءة اســـتعمال الكريمـــات قد تكون فى حد ذاتها سبب الجفاف .

اما اذا كان الجفاف نتيجة لنقص الطبقة الدهنية فيكون العلاج باستعمال الكريمـــات التى يصـــفها لطبيب المختص علاوة على التقليل من استعمال الصابون أو التعرض للمذيبات العضوية مثل البنزين او الزيوت المعدنية .

الوجه الصبوح

لقد عملت مئات التجارب للوصول الى حلول لمشاكل الجلد واضطراباته كان معظمها يقوم على التخمين ولكن اصبح لدينا نتائج بيولوجية تهدينا الطريق .

انها عملية مزدوجة تلك التى نهدف من ورائها الى الحصول على طلعة جميلة بهية .

أولا : لا بد أن يكون مجرى الدم الذى يغذى خلايا الجلد نقيا .

ثانيا : لا بد أن تكون الدورة الدموية فى الجسم سليمة فاذا كنت تعانين امساكا ولو بسيطا فلا تنتظرى أن تكون البشرة نقية .

اذ ان القولون (المصران) فى هذه الحالة يحتفظ بالمواد التالفة (الفضلات) مدة طويلة فتمتص بواسطة الدم الذى يزور بدوره الجلد .

ووجود هذه الفضلات هو غالبا مصدر هذه الاضطرابات الجلدية ، وليست هذه الفضلات نفسها هى التى تشق طريقها خلال مسام الجلد ولكن وجود هذه السموم فى الدم يسلبه قوته على التنظيف .

ان البكتريا تملأ الجو حولنا وتسقط على اجسامنا فاذا ما تغذت خلايا الجلد بواسطة الدم النقى فان الجلد يقاوم هذه البكتريا أما اذا قلل الامساك من حيوية الدم فان الجلد يفقد القدرة على وقاية نفسه .

وكل بثرة (حبة) تظهر على الجلد ان هى الا انذار بذلك فاذا كان هناك امساك بمعنى أن الجسم لا يتخلص من الفضلات تماما فان الجلد يصبح مرتعا خصبا للعدوى .

وانى لعلى اعتقاد ثابت بأنك ياسيدتى لا يمكنك

الحصول على بشرة الوجه التى تحلمين بها ما دامت أمعاءك تقف ضدك . فاذا ما شعرت بأن لاخراج ليس كما يجب أن يكون فابدئى فى الحال نظاما للتنظيف الداخلى لتصحيح هذا الخطأ فى حينه ابدئى هذا النظام الغــذائى بشرب حســاء (شوربة) الجمال أو البوتاسيوم يوميا لمدة أســبوع على الاقل .

ويمكنك تناول هذا الحساء فى وقت من النهــار مع وجبات الطعام أو بين الوجبات فهى لا بد ستزيل هذه البثور من الجلد .

وخلال عملية التنظيف هذه يمكنك أخذ ملين خفيف من أصل نباتى مثل مسحوق العرقسوس قبل النوم .

وبعــد فترة التنظيف أكثرى من أكل الخضروات ذات الاوراق الخضراء كالفجــل والجرجير والخس والــكرافس والبقدونس ولسبانخ والسلق والشبت والكرات والبصــل الاخضر وعدى نفســك على أكل الفواكه الطــازجة وشرب عصيرها .

واعلمى أن التعود على تناول الاطعمة الطبيعيــة فى وجباتك اليومية لا يزيل الامساك فحسب بل انه يملأ مجرى الدم بالفيتامينات والاملاح المعدنية التى تحتاج اليهــا خلايا الجلد حتى تكون سليمة .

● **حساء الجمال « شوربة البوتاسيوم »**

ابوتسيوم هو عنصلأ الجمال لانه .

— يدخل فى تركيب الانسجة وحفظها .

— يحافظ على الاتزان بين الوسطين الحامض والقــاعدى (القلوى) .

ـ انه ضرورى لنمو الجسم .

ـ يمنع الامساك ويزيد فى مرونة الانسجة وتنشيط الكبد ونقصه يؤدى الى تعب وكسل الكبد وظهور البثر فى الوجه .

ولكن يتردد الآن سؤال ما هى الاطعمة الغنية بهذا العنصر النفيس ؟

كما يضاف اليها عصير الطماطم الطازج .

الخس	الجزر	البصل	الكرنب
الكرفس	الباذنجان	القرنبيط	اللبن
الفول السودانى		الليمون	البرتقال
المشمش	الخرخ	الكمثرى	القراصيا

● كيفية عمل الشوربة :

اختارى بعض الخضر واغسليها جيدا ، توضع الخضر فى وعاء ويضاف اليه قليل من الماء ثم يغطى ويوضع على النار مدة تتراوح بين عشرين وثلاثين دقيقة يضاف اليها قليل من الملح والليمون .

كما يضاف اليها عصير الطماطم الطازج

الوجه المورد

هل تعلمين ياسيدتى ما الذى يعطى الخدود لونهـــا ويجعل الشفاه حمراء غامقة .

بل يضفى على الاظافر ذلك اللون الوردى .

انه الحـــديد .. معـــدن الدم الاحمر .. ان الدم هو « الروج » الطبيعى ولكنه يجب ان يكون دما غنيا قانيا .

ان نصف الدم مادة صلبة يتركب من خلايا دقيقة ترى تحت المجهر (الميكروسكوب) كأنها أطباق صغيرة وفى ثنايا هذه الـــكريات يوجد الجزء الاحمر من الدم الهيمو جلوبيـــن الذى يعطى الخدود لونها ويعطى الجسم النشاط والحياة نفسها .

ان هذا الهيمو جلوبين هو الذى يمتص الاكسجين من الهواء الذى نتنفسه ويطرد ثانى اكسيد الكربون .

فاذا كان مقدار الحديد فى الدم غير كاف أصـــبح الهيمو جلوبين باهتا وغير نشـــيط واطلق على هذا الـــدم انه انيمى أى فقير .

فتذهب الحمرة من الخدود ويقل النشـــاط فيصـــبح الانسان باهت الوجه كسولا فريسة للعدوى .

والحصول على هذا الدم الاحمر سهل جدا ، اذ أن ما يحتاجه الدم لكى يكون أحمر مقـــدار كبير من الاغـــذية الحديدية .

فالجرجير من أهب الاطعمة المحتوية على الحـــديد وكذلك الزبيب وتحتوى السبانخ ، على الحديد وكذلك التين الجاف والقراصيا وانى أحبذ القراصيا على السبانخ .

فاذا نقعت القراصيا والتين الجاف فى المســـاء مع قليل من العسل ؟ واخذت ذلك فى الصـــباح فى وجبـــة

الافطار اصبح فطورك هذا غنيا بالحـــديد فى الوقت نفسه .

والبســـلة تحتوى على قدر من الحـــديد واغنى منهـــ العدس والاغذية التى تحتوى على الحديد هى :

كبـــده	البيـــض	اللحم
الكرنب	المـــخ	الجزر
البصل	الزيتون	البنجر
الخس	التوت	

الخضروات فهى أحسن مغذ للجلد .

جمـال اسنانك

ادرسي وجهك فى المرآة وستعلمين مكانة الاسـنان منه وكيف أن سلامتها وصحتها تضفى على الوجه جمـالا واول كل شيء ابتسمى فان الابتسامة تجعل الوجه مشرقا اليس كذلك ؟

ولكن ذلك عندما تنفرج الشفاه عن أسنان بيضـاء سليمة ادرسى النصف الاسـفل من الوجه وسـتجدين أن الاسنان هى التى تتحكم فى هذا الجزء .

فهى الاسنان الذى تبنى عليه الذقن والشفاه والفم ، وهى التى تجعل من الفك أداة جمال أو قبح وهى التى تجعله مشرقا أو غير جذاب .

واخيرا انظرى الى بشرتك الناعمـة والى عينيـك البراقتين والى قوامك الرشيق .

وثقى أن الفضل فى كل ذلك يرجـع الى اسـنانك ولا تعجبى من قولى هذا فان الاسنان هى التى تجهز الطعام لعملية الهضم وهى التى تطحن وتعجن هذا الطعام فى الفم قبل أن يذهب الى المعدة .

وبدون أسنان قوية سليمة يحل سـوء الهضـم والأمساك وما يترتب على ذلك من تأثير سـيىء على منظر الاسنان .

ومن هنا كانت الأسـنان عاملا مسـاعدا كبيرا فى الجمال سواء كان ذلك بطريق مباشر أو غير مباشر .

ومن واجبك ياسيدتى اذا كنت تسـعين وراء الجمال ان تحتفظى بها قوية سليمة أطول مدة ممكنة .

ان معظم المصريات لا ينعمن بأسـنان كاملة سـليمة برغم الشمس المشرقة التى لا تختفى من سماء بلادنا .

ويرجع السبب فى ذلك الى عوامل كثيرة أهمها نقص كمية الكالسيوم فى طعامهن ، فاذا جعلت طعامك غنيا بهذا العنصر المهم تغلبنا على هذه الآفة التى تهدد جمالك .

والاسنان هى اقوى واصلب خـلايا الجسـم فهى أصلب من العظام وتحتاج مثلها الى هذا الكالسيوم بكميات اكبر .

أن على الاسنان عملا مرهقا : أن عليها طحن ما نأكل فاذا ما بليت بعض خلاياها كما تبلى أى خلايا فى الجسـم فلابد من أن تحل محلها خلايا أخرى .

ولكن اذا لم تحصـلى على كمية الكالسـيوم — والفوسـفور الكافية « وهمـا العنصران التوأمـان اللذان لا ينفصلان » ونقصت كمية « د » التى توجـد بينهما فان أسنانك تفقد صلابتها وتتعرض للتآكل .

وفى بلادنا المشمسة لا نشكو من نقص فيتامين « د » ولكن نقص لكالسيوم هو الذى يؤدى الى هذه الحالة السيئة اذ أنه على الرغم من أننا نتناول كميات كبيرة من الاطعمة الا أن نسبة الكالسيوم فيها قد تكون ضئيلة فنحن شـعب يأكل الخبز بكميات كبيرة والخبز لا يحتوى الا على كمية قليلة من هذا الكالسيوم .

والاطعمة الغنية بالكلسيوم هى :

فراولة	قرنبيط	طماطم
بصل	ليمون	لوز
صفار البيض	لفت	قرع
خيار	تين	نجل
جزر	بطيخ	كرنب
سبانخ	قراصيا	فول حراتى
الكمثرى	المشمش	العدس
الذرة	الزبيب	اللحم
الموز	الزيتون	البلح
الفول السودانى	البطاطس	التفاح

وهناك أطعمة غنية جدا بالكالسيوم كاللبن والجبن والبرتقال .

وللحصول على نصيب وافر منه انصحك بأن تجعلى ضمن طعامك بعض عصير البرتقال واللبن الحليب والجبن أما اذا كانت الاسنان تتآكل فهناك اقراص فوار تباع بالصيدليات .

جمال اللثــة

لو أعطينا قليلا من العناية لصحة اللثة لاغنانا ذلك عن كثير من المتاعب التى نلقاها .

ان اللثة جسم دقيق رقيق ويربطها بالاسنان غشــاء ارقّ من الحرير .

هذا الغشـــاء يعمل على منع جزئيـــات الطعـــام من الزحف تحت اللثة حيث تتعفن وتنشر سمومها .

وقد يكون استعمالك المخطىء للفرشة ياســـيدتى هو سبب من أسباب مرض هذا العضو الرقيق .

استعملى الفرشة برفق من فوق الى اسفل فى الفك العلوى ومن تحت الى اعلى فى الفك السفلى .

ونقطة أحب ان الفت اليها النظر وهى انه من الخيــر استعمال مســـحوق تنظيف الاســـــنان بدلا من المعاجين أو السوائل .

فمسحوق الاسنان يجعــــل الفم قلويا ويوقف التخلل واحسن هذه المســـاحيق ما كان يحتوى على مركبـــــات الصوديوم التى تشيع الاكسجين فى الفم وهو بدوره يصــل بين ثنايا الاســـنان ويطهر الاماكن التى لا تصــــل اليهــا الفرشــة .

ابدئى من اليوم ياسيدتى بتدليك اللثة ضعى قليلا من

الملح على الفرشة وادعكى اللثة العليــا من فوق الى تحت ومن تحت الى فوق فى اللثة السفلى .

وبعد التدليك استعملى مضمضة بماء به بعض عصير الليمون فان عصير الليمون قابض للثة .

بل انى اذهب الى ابعد من ذلك فانصحك بأن تأخذى فى كل يوم بعض عصير الليمون والاطعمة الغنية بفيتامين س (٢) والتى تحمى اللثة من المرض والعدوى .

وتذكرى أن اللثه خلايا حية وانها تثبت الاسنان فى مكانها وتجعل من نفسها وسادة تستقر الاسنان عليها .

واللثه تكون وفق ما نتغذى قوية او ضعيفة زاهية او باهتة وقد قام الدكتور ملتون هــانك بجامعة شـــــيكاجو بسلسلة من التجارب اثبتت ان تناول كوبين من عصـــــير الليمون أو البرتقال يساعد على التغلب على التهاب اللثة .

اما الاغذية الغنية بفيتامين «س» وتؤكل طازجة هى :

البرتقال — الليمون — اليوسفى — الليمون الهندى « الجروب فروت » الطماطم — الكرنب — الخس — البصل — اللفت — الفراولة — العنب »

نخر الاسنان

وهو مرض يصيب السن وعند ظهوره تصـــحبه آفة تعمل على اتلاف جميع الانسجة المكونة للســـنة حتى تقضى عليها .

وهو يسبب لين الانسجة وتفتتها ويتقـــدم تدريجيا من الخارج الى الداخل حافرا فى تاج السنة حفـــرة تتدرج فى العمق حتى تصل الى اللب متلفه فى طريقها انسجة السنة التى تقابلها .

وأما أسبابه فترجع الى عاملين يشــــتركان معـــا : الحمضة والجراثيم ان بقايا الاطعمة التى تتخلف بين الاسنان تتخمر وتتحمض فتؤثر فى مادة السنة الســـطحية المغطية لتاجه وهى المينا وتتفاعل معها وتخلل انسجتها فتترك بذلك منافذ لدخول الجراثيم الخاصة بتكوين التسوس .

اما الاسباب المهيئة لهذا المرض :

١ — عدم العناية بنظيف الاسنان بعد كل اكله .
٢ — الاحوال التى تتعرض لها الام الحـــامل فتؤثر فى جنينها .
٣ — أن يكون الطعام فقيرا من أملاح الجيـــر والفيتامينات
٤ — تتعرض أسنان النســـاء للنخر أكثر من أســـنان الرجال .

ويرجع ذلك الى حـــالات الحيض والحمـــل ، فالمرأة الحامل يكثر عندها القيىء الذى يخرج من المعدة حامضـــا فيجعل وسط الفم حامضيا .

هذا الى أن الحامل تقوم بدور الوسيط فى ايصال الكالسيوم الذى يبنى عظام الجنين ، ولابد لها من أن تعوض أولا بأول ما تفقده من هذا العنصر الثمين .

ملحوظة :

الم تلاحظى ما تفعله نقطة من الماء البارد اذا نزلت على زجاج المصباح الساخن أنه يتشقق وينكسر .

وهذا هو ما يحدث لاسنانك اذا ما شربت كوبا من الماء المثلج وانت تتناولين أنواع الاطعمة الساخنة .

ان السنة تتشقق وسرعان ما تجد البكتريا منفذا الى داخل السنة ويحدث النخر .

وهذا ما يحدث تماما اذا ما حاولت أن تكسرى جوز — أو لوزة أو بندقة بأسنانك .

انك بذلك تدفعين ثمنا غاليا لا يمكن أن يقدر .

حذار أن تستعملى هذه الاسنان الغالية فى كسر شىء مهما تشعرى بأن أسنانك قوية .

واستعملى كسارة بندق فى مثل هذه الاحوال .

بل أنى لاحظت بعض الجهلة يتباهون بقوة اسنانهم فى نزع أغطية الزجاجات .

انهم بذلك يدفعون ثمنا غاليا من صحتهم المتمثلة فى صحة أسنانهم ولكنهم لا يعلمون .

العنـاية بالاظافر

اسـتحوذت الاظافر على اهتمـام كبير من المراة فى العصر الحديث وتفانت فى تجميلها حتى تلفت النظر اليها .

وقد نجحت المراة الى حد كبير ولكنها كثيرا ما تدفع ثمن هذا الاهتمام بالاظافر وغالبـا ما يكون على حسـاب اظافرها أو جلدها وفى بعض الاحيان أعصابها .

والاظافر عبارة عن صـفائح مكونة من خـلايا قرنية صلبة تنمو من خلايا حية متجددة موجـودة عند جـذر الظفر .

وينمو الظفر بمعدل ملليمتر واحد فى الاسبوع تقريبا ويختلف شكل الاظافر فى الجنسين .

كما يختلف من شخص الى شخص وهناك متخصصون فى قراءة الشخصية وميول الانسان وقدر الذكاء الى أخره من دراسة شكل الاظافر .

ولما كانت الاظافر تنمو بطريقة مستمرة من خلايا حية تعتمد فى نموها على وصـول الطاقة اللازمة لها عن طريق الاوعية الدموية الموجودة فى نهايات الاصابع فان الاصابع كثيرا ما تعانى من آثار الامراض الداخلية المختلفة ومن عدم كفاية الدورة الدموية فى الاطراف .

والتغييرات التى تصيب الاظافر قد تعكس وجـود مرض داخلى لكنه لما كان الكثير من هذه التغييرات ناتجا عن الاساءة الى الاظافر من جراء العمليات المختلفة التى تقـوم بها المراة لتجميل اظافرها فانه يتحتم أن نتعرف على هـذه التغييرات والعوامل المسببة لها حتى يمكن تفاديهـا وحتى يتسنى الحفاظ على شكل الاظافر الطبيعى وجمالها .

ونورد فيمـا يلى اهم التغييرات التى تصـيب الاظافر حسب أهميتها وكثرة حدوثها .

* الاظافر الهشة وتشقق الاظافر :

يشكو الكثير من الاناث واحيانا الذكور من أن اظافرهم هشة وسهلة التآكل أو الكسر نتيجة للاحتكاكات اليومية العادية التى تتعرض لها الاظافر اثناء ارتداء الملابس أو القيام بالاعمال المنزلية المختلفة ... الخ .

وفى بعض الاحيان يحدث تشقق فى الاظافر .

وهذه الظاهرة تنتج عن العوامل الآتية :

● كثرة تعريض الاظافر للماء والصابون ، وذلك يقلل من صلابة الخلايا القرنية التى يتكون منها الظفر .

● ايذاء الاظافر كما يحدث نتيجة للعنف فى عمل الباديكير أو كثرة تكرار العملية .

وهذا يؤدى الى تعرية الظفر من الغطاء الكيتينى الذى يغطى محيط الاظافر مما يؤثر على كمية الدم التى تصل الى الخلايا الحية فى الظفر .

كما يحرمه من الغطاء الذى يحمى الخلايا الحية .

● الانيميا ونقص الكالسيوم ويحدث ذلك عادة اثناء الحمل والرضاعة .

● قليلا ما تنشأ هذه الظاهرة من وجود مرض جلدى حول الظفر .

● نادرا ما تنشأ عن قصور الدورة الدموية فى الاطراف . كما يحدث لبعض الاشخاص اثناء فصل الشتاء .

* تلون الاظافر :

يختلف لون الاظافر عامة حسب لون الجلد ولكنه غالبا ما يميل لون الاظافر الى الاحمر الوردى الفاتح ، ويكون لون الظفر شاحب فى حالات الانيميا .

ولكنه كثيرا ما يظهر على بعض الاظافر اللون الاصفر او الاسود أو الازرق أو الاحمر .

وهذا لا يدعو الى كثير من القلق فغالبا ما يكون اللون ناتجا من استعمال مواد كيماوية من الظاهر مثل صبغات الشعر أو الفيو فورم أو الـ ريزورسين أو حامض البكريك أو نترات الفضة وبقايا صبغات الاظافر .

ومن الجدير بالذكر أن تعاطى عقار التتراسيكلين قد يؤدى الى تلون الاظافر باللون الاصفر .

وفى هذه الحالات يكون التلوين وقتيا ويزول بعد مدة من التوقف عن استعمال هذه المركبات .

ولكن تلون الاظافر بلون غريب قد يعنى شيئا اخر ويحدث فى الحالات الآتية :

- تغيير تركيب الظفر الداخلى ويحدث فى بعض المسنين .
- اصابة الاظافر بأمراض فطرية .
- اصابة الاظافر بأمراض جلدية مثل الصدفية او الاكزيما

وفى هذه الحالات يتغير شكل الظفر ويفقد ملمسه الناعم وقد يكون سميكا أو رقيقا .

❊ تموج الاظافر :

قد يظهر فى الاظافر خطوط منخسفة أو تموجات مستعرضة يختلف عددها من واحد الى بضعة تموجات أو خطوط .

وهذه قد تنشأ من مرض جلدى مثل النخالة الشعيرية الحمراء والأكزيما ولكنها غالبا ما تنتج عن الاسباب التالية :

- العنف فى عمل الباديكير والمانيكير .
- عادة الضغط على أطراف الاصابع وهى تلاحظ عن بعض الاشخاص اثناءالتفكير العميق ، فيضغط الشخص على طرف أحد الاظافر بالاصبع المجاورة أو الاصابع الاخرى .
- فى بعض الاناث تظهر هذه التموجات مع حدوث الدورة الشهرية .
- قد تحدث عقب الاصابة ببعض الحميات فيظهر خط بعرض الظفر ويسمى بخط « بو » ويمكن تحديد تاريخ حدوث الحمى أو المرض بتحديد مكان الخطر فى الظفر .
- عدم كفاءة الدورة الدموية فى الاطراف وتحدث نتيجة لانقباض الشرايين فى الاطراف فى شهور الشتاء عن بعض الاشخاص وتسمى « لسعة » البرد .

❊ النزيف تحت الاظافر :

يظهر النزيف تحت الاظافر على شكل بقع مستديرة أو بيضاوية الشكل تكون حمراء اللون اولا ثم تصبح زرقاء غامقة ثم زرقاء باهتة ثم بنية فاتحة ثم صفراء .

ويتلاشى اللون تدريجيا حتى يعود الظفر الى لونه الطبيعى ويحدث النزيف تحت الاظافر فى الحالات الآتية :

- نتيجة للضغط المفاجىء أعلى الاظافر مثل انحشار الظفر بين شقى الباب أو حقبين .. الخ .
- العنف فى تجميل الظفر من أهم الاسباب التى تؤدى حدوث نزيف تحت الظفر .

- **زيادة سمك الاظافر :**

سمك الظفر العادى حوالى نصف ملليمتر ويصل الى ملليمتر فى الاصبع الاكبر للقدمين .

وزيادة سمك بعض الاظافر لا يعنى دائما وجود مرض جلدى فقد يحدث زيادة وقتية فى سمك بعض الاظافر ويعود سمك الظفر الى حالته الطبيعية بعد مضى فترة تختلف من شهور الى سنين .

وهذه ظاهرة غير مرضية ، ومن اسباب زيادة سمك الاظافر .

- اصابة الاظافر بأمراض فطرية .
- وجود أمراض جلدية مثل الصدفية ، ومرض جلد التمساح والنخالة الشعيرية الحمراء .

وفى هذه الحالة توجد أعراض وعلامات هذه الامراض فى الجلد .

- العنف فى عمل البادبكير المانيكير .
- نادرا ما تنتج زيادة سمك الاظافر من وجود امراض داخلية بالجسم .

* البقع البيضاء فى الاظافر :

قد يظهر فى الاظافر بقع بيضاء اللون تتخذ اشكالا مختلفة فقد تكون مستديرة وقد تكون مستطيلة او على شكل خطوط طولية أو خطوط مستعرضة أو غير محدودة الشكل .

وهذه البقع البيضاء ناتجة عن وجود خلايا بارا قرنية

وهى فى حد ذاتها لا تدعو الى القلق لانها تختفى تلقائيا ولا تعنى شيئا هاما ولكنها قد تكون ناتجة عن .

- الانيميا ويكون لون الظفر شاحبا .
- الاساءة الى الاظافر بالعنف فى عمل الباديكير .
- بعض الامراض الداخلية بالجسم مثل الحمى والضعف العام

* ايذاء الاظافر :

قد يتسبب ايذاء الاظافر فى تشويهها .
ويكون الاذى على الصور الآتية :

١ ــ العنف فى تجميل الاظافر ويتسبب فى حدوث :

- نزيف تحت الاظافر .
- تشقق الاظافر وتهشيمها .
- سقوط الاظافر كلية .
- تلوين الاظافر .

٢ ــ الاحذية الضيقة : وتسبب الآتى :

- زيادة تحدب الاظافر وتقوسها .

• زيادة سمك الاظافر .
• دخول جانب الظفر فى اللحم المجـــاور له مسببا آلاما مبرحة والتهابات شديدة .
ولا ينقــذ الانســجة الحية من ضــغط الظفر الا لاستئصال الجراحى لجزء من الظفر .
ويحدث هذه عادة فى ظفر ابهام القدم (الاصبع الكبير) .
٣ — عادة قضم الاظافر بالاسنان وهى موجودة فى بعض الاشخاص وتحدث لا شعوريا فى غالب الاحيان وتنتج عن اضطرابات نفسية .

*** العناية بالاظافر :**

حتى نحافظ على شكل الاظافر الطبيعى وجمالها ينبغى ان تراعى الآتى :

- عدم كثرة استعمال الماء والصابون وحفظ الاظافر جافة بقدر الامكان .

وذلك بسرعة تجفيفها بعد الانتهاء من اســتعمال الماء والصابون مباشرة .

- اذا كانت الاظافر هشــة فيجب تقليمها وقصـــها والاحتفاظ بها قصيرة .

وذلك حتى تعود الى حالتها الطبيعية .

- الرفق بالاظافر اثناء عمليــة البــادكير وعدم العنف فى ازالة المانكير .

فى حالات حدوث تغيير فى الاظافر فانه يتحتم الامتناع عن هذه العمليات كلية حتى تعود الاظافر الى حالتها الطبيعية فان هذه العمليات تعوق رجوع الاظافر الى حالتها الطبيعية بل وتزيدها .

- الحرص على غسل الاظافر جيدا بعد استعمال المركبات الكيماوية التى قد تسبب تلونا فى الاظافر مثل صبغات الشـــعر والفيوفورم ، والريزوريس وحامض البكيرك ونترات الفضة .

- تجنب عادة الضغط على أطراف الاصابع .

- عدم استعمال المركبات التى تســتخدم لزيادة صــلابة الاظافر مثل الفرمالين فانها قد تؤدى الى نتائج عكسية .

- الاسراع فى علاج الامراض الفطرية التى تصيب الاظافر والامراض الجلدية التى تصيب الجلد حول الاظـــافر أو التى تؤدى الى تغييرات فى الاظافر .

- تعاطى مركبات الحديد الكالسيوم وفيتامين « أ » اثنـــاء الحمل وفى دور النقاهة من الامراض .

صحة يداك

ان يد الانسان جهاز رائع معجز بالغ التعقيد فى تركيبه وفى ادائه لوظيفته .
والوظائف الاساسية لليد هى وظائف حركية كالقبض على الاشياء والتقاطها واستعمالها كخطاف للحمل وهناك أعمال كثيرة متفاوتة فى الدقة كالتطريز والعزف والنحت والرسم أو اداء جراحة دقيقة فى المخ أو العين .
كما أن هناك وظائف حسية لا تقل أهمية عن الوظائف الحركية ، فيها نحس الاشياء وخواصها الطبيعية وملمس وقوام وحرارة وبذلك نصل الى ما يسمى بمعرفة كل الاشياء باللمس وهى وسيلة لاظهار الشعور والتعبير نرحب بها ونعترض ونشير ونتوسل ونبتهل ونتضرع لله سبحانه وتعالى .
ولأهمية اليد ودورها فى أى عمل كان لا بد أن تكون اكثر عرضة ببعض الاصابات مثل :

● **الجروح :**

وهى تتفاوت ما بين السحجات التى تصيب الجلد اصابة جزئية لا تنفذ الى ما تحت الجلد الى الجروح القطعية التى يكون السبب فيها آلة حادة كالموس أو السكين أو حافة الزجاج ، والجروح الرضية المتهتكة التى تتسبب فيها اجسام صلبة راضة غير حادة ، والجروح الساحقة التى تنشأ عن سقوط جسم ثقيل أو انحشار اليد .
وننبه هنا الى أنه فى الجروح القطعية كثيرا ما تصاب الاوتار المحركة للاصابع وينشأ عن ذلك عجز فى البسط أو القبض حسب الوتر المصاب واصلاح هذه الاوتار يحتاج الى جراحات فى غاية الدقة لتوصيلها أو ترقيعها ويجب

فى هذه الحالة استشارة أخصائى جراحة تجميل فى مثل هذه الجراحات .

وحتى تصـــل بمثل هذه الجروح الى المختص فعليك بالغيار البسيط بالميكروكروم ٢ ٪ ورباط ضاغط .

● الالتهابات :

الالتهابات فى الانسجة المحيطة بالســـلامية الطرفية يســـبب للمريض الما شـــديدا يصـــحبه احمرار وتورم وله مضاعفات خطيرة قد تصل الى التسوس فى سلامية الجزء المصاب وشهور طويلة من الالم وعلاجها المبكر بســـيط وهو المضادات الحيوية المناسبة والجراحة السريعـــة فى الوقت المناسب وعدم الاستهانة بالامر .

وهى غالبا ما تحدث من شكة ابرة او شوكة ملوثة أو جرح أهمل تطهيره .

الالتهاب بأغلفة الاوتار يحدث تورما بطول الاصـــبع وقد يمتد الى راحة اليد وقد يمتد الى الســـاعد ويصـــحبه انثناء خفيف فى الاصبع وعدم القدرة على حركتها والم شديد عند بسطها وهو أكثر خطورة من سابقه ويحتاج الى المشورة الطبية السريعة .

وقد تحدث مثل هذه الالتهـــابات الميكروبية فى أجزاء أخرى من اليد وكلها تتميز بالالم والتورم والاحمرار وارتفاع درجة الحرارة ويصحبها تضخم بالغدد الليمفاوية فى الابط « الحيل » .

ومن الالتهابات الفطرية الشائعة الحدوث : التهاب الاظافر ينشأ عنه تورم فى حافة الجلد المحيطة بالظفر وهو كثيرا ما يصيب ربات البيوت .

وتساعد كثرة الرطوبة ووضع الايدى فى الماء لمـــدد طويلة على ازمانه ومقاومته للعلاج .

وأكثر ما يفيد علاج هذا المرض هو الاقلال من تعريض الاصابع للماء باستخدام قفاز جلدى بالاضافة الى ما يصفه الطبيب من علاج .

● تنميل الاصابع :

أمام الرسغ تتجمع الاوتار القابضة للاصابع ومعها العصب المتوسط الذى يغذى معظم اليد بالاحساس والحركة فى زحمة شديدة لتمر فى نفق ضيق أرضيته عظام الرسغ ومسقفه رباط يخرم هذه الاوتار .

وكثيراً ما يحدث أن تضغط هذه الاوتار على العصب المتوسط فيعطى شعرا « بالخدلان » والتنميل والالم فى الاصابع واليد .

وقد ينتشر الى اعلى فى الساعد وقد يشعر المريض بضعف فى قبض أصابعه وأكثر ما تحدث هذه الاعراض فى ربات البيوت فى الثلاثينات والاربعينات ويزداد الالم أثناء الليل ويزداد العجز فى حركة الاصابع فى الصباح وتنقض حساسية الاصابع ويحدث شعور بتورم الاصابع .

وعلاج هذه الحالة علاج جراحى بسيط يزول الالم بعده فورا .

ومن الخطأ ان تتردد المريضة فى اجراء هذه الجراحة اذ قد يترتب على ازمان هذه الحالة مدة طويلة عدم الشفاء الكامل بعد اجرائها .

● الم ينتشر من الكتف الى الذراع الى اليد :

ولا علاقة لهذا الالم بالحركة وهو غالبا ما يحدث نتيجة لضغط على أعصاب الذراع وغالبا ما يكون هذا الضغط فى الفقرات نتيجة لانزلاق أو ضمور بغضاريف الفقرات العنقية .

وهذا يحتــاج الى المرض على الاخصـــــائى لاجراء الابحاث اللازمة للتأكد من التشخيص ثم البدء فى العلاج .

● الم عند عصر الغسيل :

وهذا الالم ينشأ عن ضـــيق الوتر الباســـط للابهـام واعراضـه الم وتورم بسيط اسفل الساعد بالقرب من قاعدة الابهام ويزداد الالم عند قبض الابهام واكثر ما يميزه الم عند عصر الغسيل .

وعلاجه جراحة بسيطة جدا لازالة الضيق حول هذا الوتر .

● الروماتيزم باليد :

التهاب المفاصل شبه الروماتيزمى غالبا ما يصيب اولا مفاصل الاصابع ومفصل الرسغ .

وهو يحدث بمفاصل الاصابع تورما مغزلى الشـــكل ويصيب المفاصل بين عظام اليد بتشوهات خاصة .

واصابة اليد هنا جزء من بقية الاصـــابات فى باقى مفاصل الجسم .

وهو مرض مزمن يحتاج فى علاجه الى خبرة الطبيب الباطنى ، وكثيرا ما يحتاج الى تدخل جراح العظام لاجراء جراحات تزيل التشوهات وتحد من ســير المرض وتحسن وظيفة اليد .

اضرار مستحضرات التجميل

تعددت مركبات التجميل فشملت الكريمات بأنواعها المختلفة والمساحيق وطلاء الاظافر وصبغات الشعر ومثبتات الشعر ومزيلات الشعر واقلام الشفاه ومزيلات العرق ومذيلات الروائح بالاضافة الى الكولونيا والبارفان وما شابهها .

ومركبات التجميل على اختلاف انواعها ليست خيرا كلها كما أنها ليست شرا كلها بمعنى أنها تؤدى غرضا معينا هو التزين وهذا مطلوب بل ومطلوب جدا احيانا .. الا أنها قد تتسبب فى احداث بعض مضاعفات أو متاعب للبشرة عند بعض الاشخاص وهذا غير مرغوب فيه بل ويتعارض مع فكرة استعمالها اساسا وهو التزين كما سنوضح فيما يلى :

● **الكريمات :**

هناك انواع عديدة من الكريمات منها كريمات تغذية البشرة ، كريمات الماكياج « كريم الاساسى وكريمات الشعر الكريمات المزيلة للبقع الجلدية والنمش بليتشنج كريم » .

والمقصود بكريمات التغذية تلك التى تحتوى على مواد دهنية تشابه المواد الدهنية التى تفرزها خلايا البشرة .

واساس استعمال هذا النوع من الكريمات هو اصابة البشرة بجفاف اذ أن جفاف البشرة يعنى نقصا فى تكوين الدهون بواسطة خلايا البشرة .

وبالتالى نقص الطبقة الدهنية على سطح البشرة مما يؤدى الى الجفاف وبالتالى حدوث خشونة واحيانا تشقق بالبشرة .

واستعمال مثل هذه الكريمات حالات نادرة جدا .

ولكننا نلاحظ أن الكثيرين يعانون من جفاف البشرة مما يدفعهم الى الشعور بالحاجة الدائمة الى استعمال كريمات لترطيبها .

معظم هذه الحالات تكون البشرة فيها أساسا طبيعية ولكن نتيجة لاكتساب البشرة حساسية لبعض مكونات هذه الكريمات يحدث التهاب طفيف غير ملحوظ بالجلد يؤدى في النهاية الى جفاف البشرة .

واستعمال الكريم يؤدى الى الاحساس الوقتى بترطيب البشرة ولكن فى نفس الـوقت يـؤدى الى تكرار حـدوث الالتهاب وبالتالى الاحساس بتزايد الجفاف وبتزايد الشعور بالحـاجة الى اسـتعمال الكريم .. أى أن الكريم فى هذه الحالة يكون هو المسئول عن حدوث هذا الجفاف المصطنع .

وأما فى الحـالات التى تحتـاج الى اسـتعمال هذه الكريمات أساسا فهى الحالات التى يكون فيهـا الجفـاف خلقى .. أى أنه يظهر فى سن مبكرة وكذلك لا يقتصر ظهوره على الوجه والاطراف بل يصيب مناطق متعددة من الجلد فى بقية أجزاء الجسم المختلفة .

وينطبق هذا الكلام على كريمات الشعر بمعنى أنه لا يلزم استعمل كريمات الشعر التى تستعمل للتصفيف الا اذا كان الشعر جاف بطبيعته أى ليس نتيجة لاستعمال لوسيونات أو الافراط فى كى الشـعر أو فى الكريبـاج .. ففى هذه الحالات يكون العلاج الصحيح بالامتناع عن مسـببات ايذاء الشعر أما كريمات الاسـاس « كريم الماكيـاج » فنادرا ما تحدث أى مضـاعفات لكنهـا فى حالات نادرة قد تسـبب التهابات بالجلد نتيجـة لوجود بعض المواد الحـافظة بين مكوناتها .

أما الكريمات المزيلة للبقع النمش فانهـــا تحتوى على مواد ذات أثر قوى على خلايا البشرة .

ومن هنا كانت كثرة حدوث الالتهابات الجلدية من جراء استعمال هذه الكريمات علاوة على أن فاعليتها تكـــاد تكون معدومة فى ازالة هذه البقع أو النمش .

● **المساحيق :**

اهمها مساحيق الوجه وهذه لا ضرر من استعمالها طالما توفرت العناية بالبشرة وخصوصا تنظيفها بالماء والصابون .

ففى هذه الحالة لا خوف من انسداد فوهات الغدد .. الدهنية أو العرقية كما يتوهم البعض .

ولكن نتيجـــة لوجود صـــبغة الاثلين فى معظم هذه المساحيق قد تحدث بعض الالتهـــابات الجلدية وهذا نادر جدا .

● **طلاء الاظافر :**

من الغريب أن المتاعب التى تحدث من طلاء الاظـــافر « المانكير » تظهر فى أماكن بعيدة عن مكان الاظافر .

فاستعماله قد يؤدى الى حدوث التهابات شديدة بجلد الجفون اذ أن الاظافر وما عليها من طبقة المانيكير قد تلامس جلد الجفون وتحدث حساسية ولان الاظافر مكونة من خلايا قرنية صلبة فانها تقاوم حدوث هذه الالتهابات .

بينما جلد الجفون بنعومته ورقة تكوينه يعانى من حدوث هذه الالتهابات .

وان كان المانكير لا يضر الاظـــافر الا ان اســـتعمال المواد المزيلة له والتى تكون غالبا من مركب اسيتون تحدث لخلايا الظفر أضرارا كبيرة اذا تكرر استعمالها على فترات متقاربة .

كما يحدث عنـــد بعض الاناث اللاتى يرغبن فى تغيير

لون المانكير من وقت الى آخر وينتج عن ذلك تشقق الاظافر وسهولة كسرها واحيانا انفلاقها من الاطراف .

● **مستحضرات الشعر :**

ـ صبغات الشعر

يوجد نوعان رئيسيان من الصبغات

* النوع الاول : الصبغات النباتية مثل الحناء « الحنة » وهذه لا تضر الشعر او البشرة اطلاقا ولكن يعيبها تكرار وضعها اذ انها لا تمكث بالشعر اكثر من أسابيع معدودة .

* النوع الآخر وهى الصبغات الكيماوية وهذه لها ميزة الثبات لمدة شهور وان كانت قد لا تسبب اضرارا فى حالات كثيرة الا انها قد تكسب الجلد حساسية لمكوناتها .

ومن المهم أن نعلم أن الالتهابات الجلدية الناتجة عن وجود حساسية لصبغة الشعر قد لا تظهر فى فروة الراس نتيجة لزيادة سمك الجلد فى هذه المنطقة من الجسم ، ولكنها تظهر أول ما تظهر فى جلد الجفون والرقبة وخلف الاذنين والوجه .

وسرعان ما تنتشر فى أماكن متفرقة من الجسم وفى حالات نادرة تصيب فروة الراس ذاتها .

وعند حدوث هذا الالتهاب يتحتم الامتناع عن استعمال هذا النوع من الصبغة كلية والى الابد ويلجأ الى استعمال الحناء .

كما أنه فى نفس الوقت يتحتم الامتناع عن تعاطى بعض العقاقير وخاصة مركبات السلفا وبعض مضادات الملاريا .

اذ أن هذه العقاقير تتشابه كيماويا مع صبغة الشعر

لسببية للالتهاب وحدوث تفاعل لاحدها يؤدى تلقـائيا الى حدوث نفس التفاعل للاخر .

— مزيلات لون الشـعر :

وهذه تستعمل عند تغيير لون صبغة الشعر تحتوى على مادة قلوية مؤكسدة ذات تركيز عال .

لذلك فان كثرة استعمالها يؤدى بالتأكيد الى التركيب الداخلى لقصبة الشعرة ، لذلك ننصـح بعـدم تغيير لون صبغة الشعر قبل مضى فترة ستة شـهور على الاقل وهى الفترة اللازمة لاسترداد الشعر بعد تعرضه لهـذه المـادة القلوية .

— مثبتات الشعر :

هى المادة الكيماوية المستعملة فى عملية « البرمانت » وهذه عبـارة عن مواد قلوية تؤدى الى اعـادة تشـكيل التركيب الداخلى لقصبة الشعرة مما يسهل تشـكيلها فى الوضع المرغوب فيه ثم اعادة تثبيتها فى هذا الوضع الجديد بوضع مادة مثبتة غالبا ما تكون ماء الاوكسجين .

واوضـح انه اذا احسن اجراء هذه العمليـة فانها لا تضر الشعر وتعنى بذلك ان تركيز المادة القلوية وكذلك فترة تعرض الشعر لها تختلف من حالة الى اخرى حسب سمك الشعر ونعومته او خشونته .

— مزيلات الشعر :

وتكون اما على صورة كريمات او على صورة مساحيق ويحتوى كلاهما على مواد تؤدى الى تحطيم الاربطـة بين خلال الشعر مما يؤدى الى كسر قصـبة الشـعرة من فوق سطح الجلد .

ومعظم هذه المساحيق الكريمـات تؤدى الى احداث التهابات جلدية شديدة .

وخاصة بعد تكرار استعمالها ولذلك فاننا ننصح باللجوء الى الطرق المألوفة فى ازالة الشعر .

● **مزيلات رائحة العرق :**

وهذه تكون إما على صورة مساحيق أو سوائل « لسيونات » أو على صورة أنواع معينة من الصابون .

وتلتقى فكرتها جميعا عند حقيقة علمية هى أن رائحة العرق خاصة تحت الابطين أو المناطق الداخلية تكون نتيجة لتحلل العرق بواسطة بعض أنواع من البكتريا أو الفطريات أو الخمائر التى تعيش فى هذه المناطق .

وهذه المواد تحتوى على مركبات كيماوية تؤدى الى اضعاف تكاثر هذه الميكروبات وبالتالى عدم تحلل العرق وبالتالى زوال الرائحة غير المرغوب فيها .

وواضح أن المواظبة على العناية بغسل هذه الاماكن بالماء والصابون العادى تؤدى الى نفس النتيجة اذا استعمل الحمام بمعدل لا يسمح بتكاثر هذه الميكروبات بحيث يكون كل ثلاثة او أربعة أيام شتاء وكل يومين صيفا . على أن هناك حالات وجود رائحة غريبة فى العرق ليست ناتجة عن تكاثر الميكروبات ولكنها نتيجة بعض الاطعمة مثل الحلبة والثوم والكرات .

وقد تكون مزيلات العرق على صورة مواد كيماوية تؤدى الى التقليل من افراز العرق من فوهات الغدد العرقية ويلجأ الى استعمالها بعض الاشخاص الذين يعانون من زيادة افراز العرق فى منطقة معينة من مناطق الجسم وخاصة تحت الابطين ..

هى عبارة عن مواد قابضة تؤدى الى انتفاخ الخلايا المحيطة بفوهات الغدد العرقية مما يقلل من اتساع فتحاتها

تحـــدث اثرا وقتيا فى تقليل افراز العرق خارج ســـطح الجلد لكنها لا تؤدى الى تقليل افراز العرق بواسطة الغدة العرقية نفسها مما يؤدى الى انحباس العرق داخل قنوات هذه الغدد مكونا حويصلات مائية وأحيانا بثورا صديدية .

ويحظر استعمل هذه المواد بعد ازالة الشعر مباشرة اذ أنها تؤدى فى هذه الحالة الى أضرار بخلايا البشرة .

● **أقلام الشفاة :**

وتحتوى أقلام الشفاه بالاضافة الى زبدة الكاكاو وزيت الخروع على مواد ملونة وكذلك على روائح عطرية .

وهذه المواد الملونة أو الروائح العطرية الداخلة فى تركيب اقلام الشفاه قد تكسب الغشاء المخاطى حســـاسية وبالتالى تؤدى الى التهاب الشفتين ثم تشققهما .

ولكن ذلك يحدث فى حالات نادرة ومن الجدير بالذكر ان الحساسية لا تحدث الا مع التعرض لاشعة الشمس اى ان استعمال اقلام الشفاة فى المســـاء لا يؤدى الى احداث أضرار بالكلية .

● **العطور :**

العطور مثل الكلونيا والبارفان والزيوت العطرية لا تحدث أضرار بالجلد الا عند قلة من الناس .

ولا يحدث الضرر الا فى المناطق المكشوفة مثل الوجه وخلف الاذنين والرقبة واليدين وخاصة اذا استعملت اثنـــاء النهار .

وبحدث الالتهاب على صورة بقع كبيرة بنية قد تكون مصحوبة بالتهاب طفيف ثم تأخذ تدريجيا فى الاختفـــاء حتى يعود الجلد الى لونه الطبيعى فى ظرف اسابيع معدودة بعد الامتناع عن استعمال هذه المركبات ويعرف ذلك بالالتهاب الضوئى الكيماوى ■

جمال عينيك امانة فى عنقك

تنوعت الآن وتعددت وســـائل تجميــل العيون مثل الآى لاينر الآى شادو والرموش الصناعية .

والخوف الآن أن كثرة اســـتعمالها قد تعرض العيون للامراض .

ـــ خلقت الاجفان لكى تحـــمى العين فهى خط الدفاع الاول ضد أى هجوم على العين من الاجسام الغريبة كالاتربة أو الرمال الخ ..

فاذا شعر الشـــخص باقتراب أى جســـم غريب من عينه اغلقت الاجفان بحركة لا ارادية وبقيت الاتربة معلقة على الرموش .

فالرموش اذن بمثابة المصـــفاة للعين فاذا غســـلنا الاجفان جيدا وتخلصنا من هذه الاتربة بقيت العين سليمة .

أما اذا تركنا الاتربة على الاجفان ولو لفترة بسيطة فان الميكروبات تهاجم الانسجة عند حافة الاجفـــان ومنبت الرموش وتتكـــاثر هنـــاك فتلتهب الاجفان وتكون أعراض الالتهاب على شكل تورم فى حافة الجفن واحمرار واكلان مع ظهور بعض القشور عند منابت الرموش قد لا ترى فى أول الامر بالعين المجردة .

ومع ازدياد الالتهاب تزداد كمية القشور حتى تكون طبقة سميكة قد تدمى حافة الجفن اذا حاولنا نزعها ويتقرح مكانها .

ويعرف هـــذا المرض بالســـلاق أو « البثر » ومن خصائصه انه اذا لم يعالج وسريعا وبدقة يتعمق الميكروب فى جذور الرموش التى تتخلخل وتتساقط وتؤثر السموم على

الجذور فلا تنبت رموشــا جديدة واذا انبتت فانهــا تكون ضعيفة وهزيلة .

والآن بعد ما سبق يتردد السؤال الآتى :

كيف تجملى عينيك دون الاضرار بهما ؟

يمكن ذلك اذا اتبعتى ارشادات التالية :

١ — راعى النظافة التامة المستمرة بمعنى انه لا يجوز اطلاقا أن تنامى دون ان تغسلى عينيك جيدا بالماء والصابون لازالة كل اثر لاى مادة غريبة .

٢ — لا تستعيرى أدوات التجميل من أحد ولا تسمحى لاحد باستعمال أدواتك فقد تنتقل اليك العدوى عن طريق الفرشاة او القلم .

٣ — حاولى أن يكون استعمالك لمستحضرات التجميل فى أضيق الحدود وبحــذر شــديد ، بحيث تعطين اكبر فرصة لراحة الاجفان .

٤ — استعملى الانواع الجيدة من مســتحضرات التجميل واشتريها من المحلات المضمونة .

٥ — امنحى عينك الراحة بالنوم الكافى فالعين المجهدة تكون أكثر عرضة للمرض .

٦ — اذا لاحظت اية ظاهرة غريبة على العين كالاحمرار او الدموع أو الصديد أو الاكلان او القشور .
فعليك بايقاف استعمال ادات التجميل فورا وغســلى العين جيدا بالماء عدة مرات واستشارة الطبيب .

٧ — اهتمى بعدم اصابتك بالامســاك فهذا يزيد من عوامل التهاب الاجفان .

٨ — اذا وجدت التهاب الجفن يتكرر باستمرار بدون سبب فاستشيري طبيبك اذ قد تكونين فى حاجة الى نظارة طبية .

٩ — وأخيرا لا تسمعى الى نصائح الصديقات والجارات باستعمال أى نوع من القطرات او المراهم بدون استشارة الطبيب .

الطب الشعبى وجمال بشرتك

الطب الشعبى عبارة عن استعمال الموا دالطبيعية فى علاج الامراض أو الوقاية منها .

وهذه المواد الطبيعية يقوم الشـــخص بتحضـــيرها ، وغالبا ما تكون مكوناتهـــا من مواد موجودة بالمنزل او يمكن الحصول عليها من العطار أو البقال .

وفى مجال الجلد لا زالت تســـتعمل هذه الوصـــفات الآتية :

● اللبن الزبادى :

يحتـــوى اللبن على دهون وبروتينـــات وســـكريات بالاضافة الى بعض المعادن والقليل من الفيتامينات .

نتيجة للدهون الموجودة فى اللبن فانه يعطى الاحساس بطراوة الجلد .

واللبن الزبادى مع انه يعطى الاحســـــاس بالنعومة وبترطيب الجلد الا أنه لا يصلح لعلاج جفاف البشرة وذلك لاحتمال تفاعل بكتريا الجلد مع مكونات اللبن وبالتالى تكوين أحماض دهنية معينـــة تؤدى الى تهيج الجلد من ناحية كما تؤدى الى تكاثر بكتريا الجلد . وبالتالى يتحول الى بكتريا مهاجمة تسبب التهابات قيحية مثل الدمامل وفضـــل عن ذلك فان استعمل اللبن بقصد تغذية الجلد بالبروتينات بانتاج دهانات البشرة المحتوية على بروتيكات اللبن مثل لاكتوبروتين ليس له اساس علمى .

اذ أن البروتينات لا تستطيع ان تخترق خلايا البشرة لتقوم بتغذية الجلد .

● **قشر الخيار :**

قشر الخيار يحتوى على مادة قابضة ولذلك فانه يفيد فى حالات البشرة الدهنيــة ولكنه لا يحتوى على أى مادة غذائية تستطيع أن تستفيد منها البشرة بطريقة الاستعمال الخارجى .

ويصبح بالتالى غير مفيد فى علاج البشرة الدهنيــة وفضلا عن ذلك فان غسل الوجه بالماء والصابون يساعد على ازالة تدهن البشرة .

● **الخل :**

يستعمل الخل لعلاج الشعر ، ولكن يجب معرفة ان الخل — هو حامض — يساعد على ازالة قشور الراس ولكنه فى نفس الوقت يؤدى الى جفاف الشعر .

ولذلك فاننا لا ننصح بكثرة اســتعماله ومن المؤكد أن الخل لا يفيد الشعر .

● **نخاع العظام :**

يحتوى النخاع على نسبة عالية من الدهون الحيوانية فامة لا تصلح لهذا الغرض اذ انها سريعة التحلل وبالتالى تنتج عنها احماض دهنية متحللة .

وهذه تؤدى الى رائحة كريهــة علاوة على احتمــال اضرارها بجلد فروة الراس وبالشعر نفسه اضرارا بالغة .

وفضلا عن ذلك فانها تزيد من قشور الراس والشعور بالحكة (الهرش) .

● الليمون :

يحتوى الليمون على مادة قابضة تؤدى الى تهيج الجلد .

ولذلك فانه يستعمل علاج للجلد الجاف . اذ ان التهيج الذى يحدثه عصير الليمون يؤدى الى تنشيط الدورة الدموية بالجلد .

وبالتالى تنشيط افراز الدهون ولذلك فهو يضاف الى الجلسرين لعلاج القشف .

ولكن الليمون قد يسبب التهابات جلدية شديدة ولذلك لا ننصح باستعماله .

والجلسرين بمفرده يمكنه ان يؤدى الى نفس الغرض وهو علاج القشف واحتمال اضراره بالجلد اقل كثيرا .

● الحناء :

هى نوع من انواع الصبغات النباتية وتمتاز بانها لا تحدث التهابات بالجلد اذ انها لا تكسب الجلد حساسية .

ولذلك فهى اكثر انواع صبغات الشعر أمانا فى الاستعمال الا ان عيبها الوحيد انها لا تمكث غير بضعة اسابيع .

ويمكن التحكم فى لون الشعر عن طريق التحكم فى تركيز الحناء او باستعمال الحناء السوداء مع الحناء العادية .

ولكن الحناء لا تفيد الشعر اطلاقا وهذا لا يتعارض مع الحقيقة العلمية التى تقول ان الحناء تفيد فى علاج بعض الامراض الجلدية وبخاصة فطريات القدمين المصحوبة بزيادة افراز العرق او المصحوبة بتهتك الجلد .

ويبدو ان الحناء تحتوى على مادة مضادة للفطريات .

وجـــه بلا تجاعيد

تقع السيدات والآنسات فى عدة أخطاء تتسـبب فى تشويه جمالهن واظهارهن بمظهر الشيخوخة حتى لو كـن فى مســتهل الشـــباب .

— ولكن ما هى أهم الاسباب لذلك ؟

- ضـــعف النظر مع عدم اســتعمال النظارة الطبية وهذا يحدث تجاعيد حول العينين .
- الافراط فى السهر ومشرب الخمور أو القراءة لمدد طويلة فى الضوء الصناعى .
- التعرض للاضاءة الشديدة وهذا يسبب ارتخـــاء الجلد بسرعة كما يحدث عادة للممثلات .
- الافـــراط فى اســتخدام مواد التجميل (الماكيـــاج) او استعمال انواع رديئة منه .
- كثرة العبوس (التكشير) مما ينتج عنه تجاعيــد دائمة خاصة فى الجبهة .
- استعمال الاقنعة (الماســكات) المختلفة حتى الانواع الطبيعية منها مثل اقنعـــة اللبن الزبادى وانواع الخضر المختلفة والعسل الابيض وأمثال ذلك .
  وهذا يحدث شدا وقتيا فى الجلد .
- المداومة على استعمال الماء الدافىء فى غسل الوجه اذ الافضل استخدام الماء البارد دائما .

★ **ما هو السن الطبيعية لظهور التجاعيد ؟**

تظهر التجاعيد عامة بعد سن الاربعين خاصـــة فى الاماكن الآتية :

— بالجفن العلوى وتظهر موازية لفتحة العين .

— اسفل العين فى شكل جيوب موازية لفتحة العين .
— على جانب العين تظهر كرمشة على شكل مروحة .
— استرخاء الخدين .
— ظهور خطين طوليين على جانبى الفم .
— ظهور « اللغد » تحت الذقن .
— ظهور خطوط طولية وعرضية فى الجبهة .

★ ما هى حالات ظهور التجاعيد قبل سن الاربعين ؟

— اتباع الريجيم القاسى الذى يتسبب فى هزال سريع ينتج عنه استرخاء الجلد .
— امراض المعدة والامعاء .
— امراض النساء واضطراب الهرمونات .

● عملية شد الوجه :

يبدأ استرخاء جلد الوجه فى سن الاربعين ويصل الى اقصاه فى سن الخامسة والاربعين وهى السن المناسبة لاجراء عملية شد الوجه .

ولكن كثيرا من السيدات يطلبن اجراءها قبل هذه السن .

وهذا خطأ اذ أن اجراء العملية فى سن مبكرة لاتستمر نتائجه اكثر من عام أو عامين يعود بعدها الجلد الى الاسترخاء من جديد .

فى هذه الحالة تعود التجاعيد الى الظهور .

ويحسن تأجيل هذه العملية الى مابعد سن الخامسة والاربعين حيث تكون نتيجتها دائمة وتستمر لاكثر من عشر سنوات ويمكن فى فترة الانتظار استخدام بعض

الكريمات والمستحضرات التى تساعد على شد جلد الوجه ومن هذه الكريمات ذلك الكريم المستخلص من المشيمة اى خلاص الطفل التى تحتوى على مواد مجددة للخلايا .

● هل ينتج عن عملية شد الوجه آثار دائمة فى الوجه ؟

لا ينتج عن العملية اى آثار لان الجراحة تتم فى المكان الملاصق للاذن من الامام والخلف وهى أماكن غير ظاهرة ويغطيها الشعر الى أن يتم التئام الجروح نهائيا . وبعد ذلك لا يبقى للجراحة أى اثر .

واخيرا هناك نصيحة عامة للمرأة :

لا تحاولى ان تظهرى باقل من سنك فهذا متعب نفسيا والتعب النفسى له اثره الضار على الصحة عموما وعلى الجمال على وجه الخصوص .

ثانيا : الرشاقة

اثر المتاعب النفسية على وزن الانسان

فى مصحات علاج السمنة فى اوربا لا يستعملون اى أدوية لانقاص الوزن .

ولكن هناك النظام الدقيق الذى يعطى الشخص السمين الاسترخاء الكامل بحيث ينسى متاعبه كلها .. وخلال وقت معين يكون قد نقص وزنه بالقدر الذى يريده .

يتضح من ذلك ان هناك ارتباطا وثيقا بين الحالة النفسية للانسان وبين هذه الزيادة التى تحدث فى وزنه .

والعكس صحيح ايضا اى ان نفس الكلام يمكن ان يقال عن النحافة .. أو النقص فى الوزن عن المستوى المتوسط .. العادى .

كما اثبت أن هناك علاقة اكيدة بين النحافة الزائدة وبين الحالة النفسية ، وان هناك ارتباطا نفسيا بين الانسان وبين الطعام !

ان الطعام فى حياتنا كلمة نعبر بها عن سعادتنا مثلا عندما ينجح أحد يدعو اصدقاءه على الطعام .

حتى فى الحزن يجتمع الناس على الطعام ، والطفل الصغير يبكى فتسارع أمه الى ارضاعه .

وهكذا منذ الطفولة وحتى الكبر هناك علاقة وثيقة ومستمرة بين الطعام والحالة النفسية للانسان .

فالحرمان العاطفى مثلا يؤدى الى نوع من الاحتجاج يكون فى صورة رفض للطعام .. ينتهى بحدوث النحافة الشديدة .

والتفسير العلمى لذلك :

فى المخ .. يوجد جزء معين يسيطر على شهية الانسان ، فى هذا الجزء مركز خاص يسيطر على الجوع .. ومركز آخر يسيطر على الشبع . فى نفس هذا الجزء يوجد مركز آخر يسيطر على الانفعال وهو بدوره ينظم عمل الغدد الصماء .

كل هذه المراكز تعمل فى دائرة مستقلة .. بحيث انه اذا حدثت اى صدمة نفسية فانها تؤثر على هذا المركز فيضطرب عمل المراكز :

بحيث أنها قد تنبه مركز الجوع فيفرط الانسان فى الأكل .

أو تنبه مركز الشبع فيمتنع الانسان عن الطعام .

وننتقل الآن الى مشكلة النحافة فنجد قبل اى شىء انها استعداد وراثى .. خلقى .. جغرافى .

بمعنى انه توجد شعوب معينة يميل معظم سكانها الى النحافة ويحتمل أن يكون ذلك وراثيا أو يكون ناتجا عن طبيعة الطعام فى هذه المنطقة من العالم .

ونحن نتحدث عن الرشاقة فيلزم الكلام عن النحافة والبدانة .

● وعندما نتكلم عن النحافة هنا لا نقصد بها ذلك النوع السابق ولكن نقصد ذلك الشخص العادى الذى أصبح وزنه أقل .. واقل من الطبيعى بالنسبة لسنة وقامته .

وهنا نلتقى بمرض مميز معروف .. الا وهو فقدان الشهية العصبى .

— هذا المرض يحدث خاصة بين الفتيات فى سن

المراهقــة حيث تبدأ الفتــاة فى انقــاص وزنهــا .. ثم تجد أنها تفقد الكثير من جســمها لتصــاب فى النهاية بهزال شديد ..

وهنــا نجد أن الفتاة ترفض الطعــام تمــاما .. وقد يصاحب ذلك انقطاع فى الدورة الشهرية مع ظهور شــعر خفيف فى اجزاء الجسم المختلفة .

مثل هذه الفتاة تكون الســمنة مرتبطة فى ذهنهــا بالحمل .. والجنس ولانها عادة تخاف بشــدة من الجنس تكون النحافة الشديدة تعبيرا عن هذا الخوف .

ومثل هذه الفتاة يمكن علاجهــا ولكن حتى ينجح هذا العلاج يجب أن يكون بعيدا عن الاسرة : فى المستشفى .

— حالة أخرى يمكن أن تؤدى الى النحافة الشــديدة .. فمريض القلق والاكتئاب عادة يشــكو من فقدان حوالى عشرين كيلو جراما خلال عدة شهور .. ويبدأ الجسم فى اســتعادة وزنه مع علاج حــالة الاكتئــاب .. او القلق .

● وعادة يفقد مدمن الخمــر جزءا كبيرا من وزنه نظــرا لانه يحصــل على احتياجه من الطاقة من الكحــول .. وهكذا ينصرف عن تناول الطعام .

— هذا على عكس مدمن الحشيش الذى تقل نسبة السكر فى دمائه .. وهكذا تزداد شهيته ويقبل على السكريات بكثرة فيزيد وزنه وهذه علامة مرض .. وليست علامة صحة .

— أما فى حالة مريض الفصــام فانه يعــانى من الانطواء والانعزال الشديد ويرفض تنــاول الطعام حتى مع أهله .. وهكذا يفقد الكثير من وزنه وعندما يبدأ فى العلاج

يقيس الطبيب مدى نجاح العلاج بالقدر الذى يزيد فى وزن المريض .

● اما عن البدانة فهناك خطوة اولى يجب أن يبدأ بها العلاج فيجب أن يكون هناك دافع قوى ورغبة شديدة فى التخسيس فان وجد هذا الدافع كان ذلك تأكيدا لنجاح خطة التخسيس دون الحاجة الى أدوية تدمر الجسم وتضعف الصحة فى سبيل تخفيض مؤقت فى الوزن .

فبعد استعمال الدواء يعود الجسم الى سابق وزنه اذا توقف الشخص عن تعاطيه .

وهكذا يمكن أن نؤكد أن نجاح علاج السمنة يعتمد اساسا على وجود دافع نفسى قوى يصحبه تنظيم غذائى دقيق .

وهنا يجب أن تضع فى الاعتبار هذه الحقيقة الهامة :

الانسان المحروم من الحب .. الباحث عن الحنان .. المتعطش للصداقة اذا تم حرمانه لسنوات من هذه الاحاسيس فانه يعوض هذا النقص بالانغماس فى الطعام .

وكان الاكل هو الملجأ الوحيد لاشباع حرمانه العاطفى

ومادمنا قد جعلنا كمية الطعام التى يتناولها الانسان اساسا لعلاج السمنة يجب أن نناقش هذه النقطة :

ما هى الاوقات التى يلتهم فيها الانسان كميات كبيرة من الطعام .

اول ملاحظة فى هذا المجال تتعلق بتناول الطعام مع الآخرين أن الانسان — حالته النفسية حسنة — تزيد شهيته عندما يجلس مع الآخرين .. ويأكل .

على هذا فتجنب الاكل مع الآخرين .. يقلل الطعام الذى يتناوله والعكس يحدث مع الانسان الحزين أو المشغول البال .. انه يأكل اقل .

وقد نلاحظ أن الانسان المحكوم عليه بالاعدام قد يزيد وزنه والسبب أن مثل هذا الانسان يفقد صلته بالمجتمع . وتصبح كل أحاسيسه مركزة فى أعضائه الداخلية .. وهكذا يأكل كثيرا ويزيد بذلك وزنه .

واذا كانت هناك نصيحة يمكن أن نقدمها لشخص سمين يلتهم الكثير من الطعام .. فهذه النصيحة تتلخص فى تجنب الهرب من القلق والمتاعب عن طريق التهام الطعام ..

فمثل هذا الانسان يجب أن يفتح مجالات الحب والحنان بحيث يستمتع بعلاقات اجتماعية توفر عليه الانغماس فى الاكل .

وليتذكر السمين دائما ان اقباله على الطعام لا يزيد على كونه حرمانا عاطفيا يمكن علاجه بالانطلاق والارتباط بالناس .

أما الذين يرون الابتسام على وجوه أصحاب الاوزان الثقيلة فانهم قد يعرفون أن الابتسامات حرمانا .. وحزنا دفينا .

مما سبق اتضح انه بعلاج المتاعب النفسية يصبح الطريق الى الرشاقة واضحا سهلا .

كيف نتخلص من السـمنة بلا دواء ؟

السمنة خطر على صحتك !

انها نقطة البداية فى الحـديث عن وزنك وقد تبتسم وتقول أن وزنى على حاله منذ سنوات ومع ذلك لم اشـعر بأى مرض .

بل وأعتقد أنى لن اشعر فى المستقبل بالمرض .

والكلام هنا ليس مجرد مناقشة بل هو نتيجـة بحوث اجريت على الانسان المصرى .. وجاءت النتائج مذهلة .

وبدون الدخول فى تفاصيل علمية دقيقة أقول أن هذه النتائج اكدت أن السمنة تؤدى الى :

١ — ارتفاع غير طبيعى فى كمية دهنيات الدم .
معنى ذلك ببساطة احتمال اكبر لحدوث حالة تصـلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم .

٢ — احتمال كبير فى الاصابة بمرض السكر .

٣ — استعداد لحدوث تصلب شرايين القلب بالذات وهكذا يجب أن تعرف أن خطورة السمنة على الصحة مؤكدة واذا كانت المضاعفات لم تحـدث فأسرع وتخلص من سمنتك قبل ان يمهد وزنك الثقيل الى حدوث أمراض أنت فى غنى عن متاعبها .

ولكن هل تقف متاعب السمنة عند هذه الحدود ؟

الرد .. لا

ان السمنة الشـديدة تؤدى الى مضـاعفات فى كل اعضاء الجسم انها تسبب الاضطرابات النفسية واضطرابات فى التنفس حيث يشكو الشخص البدين من النهجان .

فالبدانة الشديدة تقلل من القدرة الحيوية فى الرئتين مما يؤدى فى النهاية اى هبط أيمن فى القلب .

اما بالنسبة للجهاز الهضمى فمتاعب المرارة معروفة .

اما للحجاب الحاجز فقد يصاب .. بالفتق !

القدمان أيضا فهما يصابا بالتفلطح وكذلك المفاصل انها ايضا تصاب بالالتهاب .

ولن يبدأ علاجها الصحيح الا بعد أن يتخلص الجسم من هذا الوزن الزائد الذى يعطل بقاءه اى علاج .

وهكذا قد تحدث السمنة :

وقد يتعجب بعض الاشخاص انهم يؤكدون عدم اسرافهم فى تناول الطعام ومع ذلك تحدث السمنة .
واذا تعمقنا فى دراسة حالة هؤلاء لوجدنا أنهم يقبلون على اكل انواع معينة من الاطعمة خلال النهار بين وجبات الطعام او اثناءها .

انهم يكثرون من أكل المواد الدهنية وأكل الحلويات

أنهم يقبلون على أكل الفول السودانى أو المكسرات .
انها بعض الإطعمة التى تزيد من احتمال حدوث السمنة
وهنا أحذر من المشروبات السكرية مثل المياه الغازية أو حتى من شرب القهوة والشاى بكثرة .

انها تحتوى على السكر ايضا وتسبب السمنة دون أن ندرى انها تفعل ذلك .

والنصيحة هنا ابتعد ما استطعت عن أكل هذه الاصناف بكثرة :
الخبز — المكرونة — الفطائر — المربى — السكر —

العسل وهناك أصناف أخرى يمكن أن تعتمد عليها دون أن تسبب لك السمنة :

الخضروات — اللحوم غير المدهنة — سمك — بيض

ومادمنا قد تحدثنا عن أنواع الطعام فلا يجب أن يفوتنا استعراض أحدث نظرية علمية التى يمكن تلخيصها فى جملة واحدة :

سموم العصر الحديث : قالب السكر والدقيق الفاخر !

لقد عودتنا الطبيعة على تناول الطعم وهو بتركيز معين وهكذا يستطيع الجسم ان يتعامل معه بهدوء .

فهناك فرق بين مص عود قصب وبين تناول قطع من السكر واذابتها وشربها دفعة واحدة .

اننا هنا ندخل الجسم كمية كبيرة فى دفعة واحدة . وهو الشىء الذى لا يتفق مع الطبيعة .

لقد طورت الصناعة طبيعة الاغذية ولكن طبيعة اجسامنا لم تتغير ومن هنا يقع الخطأ وتحدث السمنة ووراءها طابور طويل من المتاعب .

● الحب ... الهجر ... القلق .. المشاكل لنفسية كلها أيضا يمكن أن تلعب دورا اساسيا فى حدوث السمنة !

وهناك حالات من السمنة لا يمكن علاجها الا بمساعدة الطبيب النفسانى .

ففى فترة المتاعب النفسية يقبل المريض على تناول الطعام بشراهة كمحاولة للهرب من متاعبه ..

وغالبا ما يكون الاقبال على تناول الطعام فى الساعات الاخيرة من النهار عندما يزداد شعور المريض بالكآبة والحزن!

انها حالات نفسية هى التى تؤدى الى ذلك ولكن فى

نفس الوقت هناك الحالات الاخرى التى قد تؤدى الى عكس ذلك .

بقيت هذه العبارة بعد ذلك :

السمنة فى عائلتنا ..... وراثة !

وهناك من يؤكد أن كل أفراد الاسرة يصابون بالسمنة لانهم جميعا يعيشـــون تحت نفس الظروف ويأكلون بنفس الطريقة .

ولكن هناك ايضا من يؤكد أن الاستعداد للســمنة شىء وراثى وهنا يجب الاهتمام بما يأكله الطفل اذا كانت السمنة قد اصابت والديه .

فالخطأ الكبير ان يولد الطفل ليعيش فى ظروف تؤدى الى زيادة وزنه من فترة حياته المبكرة .

نفس هذا الطفل عندما يكبر ويحاول التخلص من وزنه الزئد سيجد صعوبة فى ذلك !

بالطبع بعــد ذلك انت تفكرى فى التخلص من وزنك الزائد .

هذا سليم .. ولكن يجب أن نعرف حقيقـــة هامة أن الوزن الزائد الذى حملته طوال سنين قد أدى الى حدوث اجهاد لاعضائك الداخلية وعلى هذا الاساس يجب ان يبدأ العلاج براحة هذه الاعضاء ..

وهكذا يبدأ برنامج السيطرة على كمية الســكريات التى تأكلها ولكن يجب أن تعرف أن الحرمان من السكريات فقط خطر اذ يجب تعويض الجسم بكمية من النشويات .

وكل هذه الاشياء يجب أن تتم وفق حساب دقيق .. وليست القضية امتناع عن السكريات .. هكذا !!

وقد يسأل القارىء عن جدول الطعام الذى يمكن أن يتبعه حتى ينخفض وزنه .

الواقع انك لن تجد هذا الجدول لانه قبل تحديد كمية الطعام ونوعه يجب معرفة الجهد المبذول خلال اليوم .

وعلى هذا الاساس يمكن أن يتناول المريض كمية الطعام المناسبة للجهد الذى يبذله .

ليس أقل ... وليس أكثر .

وهكذا يبدأ الوزن فى الانخفاض .

فالطبيب قد ينصح المريض بالرياضة وكلمة رياضة معناها حركة ومجهود واحساس ببذل جهد وعرق !

وفى نفس الوقت يجب على المريض أن يتبع تعليمات الطبيب عندما يعالج فى نفس الوقت هذه المضاعفات التى ترتبت على سمنته التى استمرت سنوات .

وهكذا لا تحاول تنفيذ أى جدول من جداول الطعام لانك وحدك لن تعرف تأثير هذه العوامل عليك :

البيئة المحيطة بك .

العادات التى تؤثر عليك .

الحالة النفسية تأثيرها على شهيتك .

مدى استجابة جسمك .

فالطبيب يمكن بعد الفحص الدقيق .. بل واجراء التحاليل اللازمة أن يضع لك الوجبات التى تناسبك شخصيا

وتذكر دائما أن السمنة مرض وعلاجها يجب أن يبدأ بفحص لتحديد السبب ثم على أساس دراسة الواقع ومعرفته يتم التخطيط للمستقبل .

● الامتناع عن الاكل والاكتفاء بالموز .

فكرة اجتاحت الكثير من البيوت وهى نصيحة ضارة جدا فحرمان الجسم من أحد عناصر الغذاء الضرورية خطأ

ويجب رفض اى نظام غذائى يحرم الجسم من احتيـــاجاته الاساسية .

ــ نفس الكلام يمكن ان يقال عن الصيام الكامل :

فهناك من تحرم نفسها من الطعام تماما وتكتفى بعصير الفاكهة هذا خطر . صــحيح أن الوزن ينخفض ولكن هذا يحدث بعد تخريب فى أجهزة الجسم نفسه .

وقد يسمع عن شخص سمين دخل المستشفى وحرمه الطبيب من الطعام .

والواقع أن ذلك يحدث فى بعض الحـــالات ولكن هى خاصة حيث تكون السمنة مفرطة تهدد حياة المريض .

وهناك ضرورة عاجلة لاجراء جراحة وفى هذه الحالة التى يصوم فيها المريض يتم حقنــه باحتيــاجات جســمه الاساسية فهو هنا صائم عن الطعام . ولكن جسمه يأخذ القدر الكافى من حاجاته الاساسية عن طريق الحقن .

ويكون ذلك بالطبع تحت اشراف طبى دقيق .. مستمر

وهكذا ممنوع الصيام الكامل عن تناول الطعام لفترة من أجل التخلص من السمنة ففى ذلك خطرة على الصحة .

حقنة وبعدها ينقص الوزن !

هذا حقيــقى وممــكن ان ينقص وزنك حوالى الكيلو جرام وانت فى عيادة الطبيب .

ولكن يجب أن تعرف ان ذلك خطا .. وخطر .

فالمادة التى تحقنها فى جسمك تؤدى الى سحب كمية من السوائل من جسمك !

انها تفقدك احد المكونات الاساسية لجسمك ومعروف أن هذه الادوية مدرة للبول .

ولكنها وسيلة خادعة لانقاص الوزن والسمنة كما هى ولكنك نقدت شيئا آخر من جسمك .

وصحيح ان مؤشر الميزان قد تراجع ولكن بعد فترة ايام ستشرب الماء ويعود وزنك الى الزيادة بعــد أن تكون قد اصبت أجزاء من جسمك بالتلف .

ـ حمامات البخار .. التــدليك ... الســـونا .. أجهزة الذبذبة .

كل هذه الوسائل لا علاقة لها اطلاقا بالتخلص من الوزن الزائد انها أكذوبة كبيرة ولا قيمة لها طبيا من ناحية : انقاص الوزن فاحذر من يتاجر بهذه الوسائل ويوهمك بأنه قادر على انقاص وزنك .

ـ واخيرا جـــاء دور الادوية التى تقتل الشـــهية انها خطر كبير .

ولا يجب استعمالها هكذا فهى تســتعمل فى حـــالات خاصة محدودة جدا .. وتحت اشراف طبى .

ومرة أخرى يجب أن تتذكر دائما أن المبدأ الاســـاسى فى علاج جميع حالات البدانة هو الاقلال من كمية الطعـــام التى يتناولها الفرد يوميا .

وهكذا يجب أن تكون كمية الطعام اقل مما يحتـــاجه الجسم .

ولكن يجب ان يحتـــوى الطعام على جميع العنـــاصر الغـــذائية الرئيسية بكميـــات تقل عن مثيلاتها فى الغـــذاء العادى خصوصا المواد النشوية والدهنية .

أما المواد البروتينية فى هذا الغـــذاء فيجب أن تكون كافية .

ان الطبيب يجب ان يدرس حالتك جيدا وبعدها يقرر كمية ونوع الطعام الذى يناسبك .

وفى هذه الفترة الاولى من العلاج لن ينقص الغذاء بشكل كبير حتى لا تشعر بالجوع او الهزال وحتى توافق على الاستمرار فى العلاج ويكفى فى هذه الحالة أن ينقص وزنك كيلو جرام كل اسبوع .

ان السمنة مرض وعلاجها يبدأ من طبق الطعام الموضوع أمامك والطبيب وحده هو صاحب الكلمة الاولى والاخيرة فى تحديد كمية الطعام بعد دراسة حالتك .

واذ كنا قد قلنا ذلك عن الطعام فواضح اننا نحذر من هذه الادوية التى يتقبل عليها الناس بدون أى استشارة .

وصحيح أنها قد تفيد فى انقاص الوزن ولكنها ايضا تدمر الجسم .

تمرينات لعلاج السمنة

● رياضة : المشى .

فى البداية يجب أن نسأل أنفسنا السؤال التالى :
ما فائدة هذه الرياضة .. المشى ؟
عندما نتحدث عن فوائده نجد انه مفيد للقلب والدورة الدموية .
وفوائد المشى فى هذه الناحية يمكن تلخيصها فى انه يعطى القلب القدرة على العمل وتحمل المجهود .
ومعنى ذلك أن القلب يكون قادرا فى هذه الحالة على القيام بدوره بشكل مرضى حتى فى القيام بالاعمال التى تحتاج الى بذل مجهود كبير .
أما العضلات فان المشى يزيد من كفاءتها وقوتها مع زيادة قدرتها على تخزين المواد التى تحتاج اليها كوقود .
والرئتان أيضا ان سعتهما تزيد وبالتالى تزيد كفاءتها .
وهكذا نجد أن قدرة الجسم على اداء المجهود تزيد مع استخدام هذا الدواء .. المشى !
ليس هذا فقط .. بل أن الدورة الدموية تصبح اكثر انتظاما .
حتى استفادة الجسم بالغذاء ، أن الجسم النشط يستفيد من الغذاء الذى يأكله صاحبه المتحرك .
والدم يصل بمقدار اكبر الى الاوعية الدموية الموجودة فى الاطراف وهذا يبعد متاعب كثيرة تترتب على نقص الدم فى الاطراف فى امراض كثيرة . حتى السمنة .. ان المشى الصحيح يتحول الى وسيلة ناجحة لنقص الوزن .

اما الذين يجلسون على المكاتب فانهم يصبحون اكثر الناس تعرضا للاصابة بالذبحة الصدرية والمشى هنا هو الوقاية المضمونة من الذبحة الصدرية لهؤلاء الذين يقضون ساعات طويلة وراء المكاتب .

ثم ان أولئك الذين يعانون من متاعب الربو .. يكون المشى عندهم وسيلة للحد من أزماتهم والسبب ان المشى يزيد من كفاءة الصدر فى أداء وظائفه .

وكلنا يعرف أن المشي يولد صفاء الذهن .. السبب انه يساعد الانسان على الاسترخاء العصبى والعضلى .

حتى المهارة فى العمل يمكن أن تزداد اذا تخللت فترات العمل الطويلة استراحة يقضيها الانسان فى رياضة المشى .

فالواضح أن هذه الفترات التى تتخلل ساعات العمل الطويلة يمكن أن تؤدى الى زيادة كفاءة الذهن والجهاز العصبى بل تساعد على سرعة اتخاذ القرارات الصحيحة .

وفى هذا المجال أيضا تزداد كفاءة العضلات بل وقوة تحملها وهكذا تنشط مهارة الشخص وكفايته فى أداء أعماله .

وفى اثناء الحمل .. يساعد المشى على هبوط الجنين الى الحوض كما أن كفاءة عضلات الحوض تزداد وبـ يؤدى السير — خصوصا فى الشهور الاخيرة من الحمل — الى ولادة مريحة وسهلة .

وهناك أيضا هذه الفائدة المباشرة للمشى ان يؤخر حدوث الشيخوخة فى الشخص الذى يزاوله باستمرار . فالمشى يعطيك شبابا اطول .

ولكن كيف نفسر ذلك ؟

من الحقائق العلمية الثابتة أن العضو الذى يعمل تزيد كفايته ، وأن العضو الخامل فى الجسم تقل كفايته .

وعدم استعمال أى عضو من الاعضاء يؤدى الى ضعف كفايته فالجسم كأية آلة .. يعلوه الصدأ عندما لا يعمل .

ومن هنا تظهر أهمية المشى .. كدواء .. انه يزيد الكفاءة والقوة العضلية لمجموعات عضلية متعددة .. فى الوقت الذى تضعف هذه العضلات من عدم الاستعمال .

حتى وضع وحالة العضلة ذاتها .. ان هؤلاء الذين لا يزاولون أية رياضة يمكن تمييزهم بقوامهم الخاطىء .

ومثل هذا القوام يصبح مسئولا عن بعض المتاعب المرضية البسيطة مثل ألم الظهر .. الذى يترتب على القوام غير المعتدل .

واجهاد العين الناتج من الانحناء .

والامساك .. وغيرها من المتاعب .

وهكذا يمكن عن طريق تنشيط العضلات اصلاح هذه العيوب التى تؤدى الى حدوث مثل هذه المتاعب .. والطريق الى ذلك هو المشى . حتى الجهاز العصبى وقدرته ، نجد ان المشى دواء له .. فالمعروف أن المشى يزيد من المهارات الحركية المختلفة وكذلك يزيد من التوافق العصبى العضلى العام .

فالذى يحرك العضلة اشارة تصلها من الجهاز العصبى .

ومعنى وجود توافق بين الجهاز العصبى والعضلات هو ارتفاع فى مستوى المهارة .. لان الحركة تكون أدق .

بل ينعكس تأثير المشى على زيادة الانتباه الذهنى ..
وهكذا يكون الانسان أكثر قدرة على حل مشاكل اليوم .
زاوية اخرى يمكن أن ننظر من خلالها الى المشى على انه دواء مفيد للهموم والمشاكل اليومية .

أنه يبعد الذهـــن عن هذه المشاكل خاصـــة اذا كان الشخص الذى يزاول رياضة المشى متقدما فى السن .
وهكذا نجـــد أن المشى دواء مفيـــد لكثير من الامراض الجسمية .. والنفسية .

— وما كيفية الاستفادة من هذه الرياضة ؟ وما شروطها ؟

وقبل أن تتحمس لاستخدام هذا الدواء المفيد يجب أن تعرف بعض المعلومات عن الطريقة التى يجب أن تتبعهـــا للاستفادة من هذا الدواء .
وفى نفس الوقت يجب أن تدرك الاخطاء التى يمكـــن أن تفقدك الفائدة المرجوة .

فالفوائد التى تحصل عليها من رياضة المشى ليســـت ثابتة ونهائية . ولما كنا نحصـــل على فوائد المشى بالتدريج فكذلك يمكن أن نفقد هذه المزايا . أيضا — بالتدريج ! .
ان الحصول على الفائدة يحتم الاســـتمرار فى القيام بهذه الرياضة .

ومعنى الاستمرار هو اتباع نظام محدد يطبق بدقة ، لان القيام بهذه النوبات الفجائية من السير غير المنتظم قد يعود بالضرر وبخاصة اذا قام بها شخص لم يتعـــود على بذل المجهود العضلى .
والان ما هى مواصفات هذا النـــوع من المشى الذى يعتبر دواء وعلاجا للجسم ؟

كثيرون يعتقدون ان مجرد التحرك من مكان الى مكان يعتبر فى حد ذاته رياضة .

أو أن مجرد التعود على المشى فى الشـارع نوع من الرياضة ، ولكن الواقع ان المشى الذى نتحـدث عنه كدواء يختلف تماما عن هذا النوع من المشى غير المفيد .

فالمفروض مثلا أن يكون صدرك وانت تمشى معتدلا .

وأن يكون تنفسك منتظما ..

وأن تكون خطواتك واسعة ..

أما عن توقيت القيام بعملية السـير فيجب ان يكون المشى ومعدتك غير ممتلئة بالطعام .

ففى خلال عملية الهضم تكون الدورة الدموية نشطة فى منطقة الجهاز الهضمى .. فالمشى اثناء هذه الحالة قـد يضر ولا يفيد .

اذا المفـروض ان تكون الدورة الدموية فى حـالة استعداد للتوافق مع المجهود العضلى المبذول .

وهكذا يمكن أن تكون رياضة المشى فى الفجر .. أو بعد الافطار أو بعد تناول الغذاء بثلاث ساعات .. أو قبل النوم وبعد فترة معقولة من العشاء .

أما عن المكان الذى يمكن أن تزاول فيه رياضة المشى فالافضل ان يكون فى الخلاء حيث الهواء الطلق .. النقى .

وهكذا تتاح للجسم الفرصة فى ان يدعم قدرته على مقاومة الامراض وحتى تكتمل لكـل اجهزة الجسـم فرصـة الحصـول على الفائدة الكاملة من المشى يجب أن يتوفـر شرط البعد عن الضجيج والمؤثرات الصـوتية او المؤثرات الضوئية الشديدة .

— وهنا يبرز سؤال هام :

— ما هو الوقت اللازم للمشى للحصول على فوائده ؟

الواقـــع ان المشى مثل اى دواء أنه يفيد فى حـــدود معينة .. فاذا زاد المشى عن هذه الحدود فقد يصبح ضارا بالصحة .

تماما مثل الدواء الذى يشفى اذا اتم استعماله بجرعة معينة ويصبح ضارا اذا زادت جرعته المستعمله .

والآن نبدأ بالشخص السليم القوى البنية الخالى من الامراض .

ان عملية المشى بالنسبة له تكون غير محدودة وليس هنـــاك اى ضرر عليـــه مهما اطال .. ومهما اســـــتغرق فالعضلات ستعطى كل ما لديها ثم يشعر صـــاحبها بالتعب فيتوقف تلقائيا عن السير .

ان هذه القاعدة لا يمكن تطبيقها بالنسبة للاطفال او الرجال والسيدات بعد سن الاربعين .

ففى هذه الحالة يجب أن يكن برنامج السير تدريجيا خاصة اذا كانت رياضـــــة الســـير عقب مرحلة رتيبه من الحياة .. وفى هذه الحالة لا يجوز ان يصل الشخص الى درجة التعب أبدا .

وبمجرد أن يبدأ فى الشعور بالتعب يجب أن يتوقف عن السير . وسيجد أن مقدار ما يمشيه دون تعب يزداد كل يوم عن سابقه .

وما دامت رياضة المشى قد دخلت حياة اى شـــخص .. فالكشف الطبى كل فترة زمنية — قد تصل الى عام — مهم للاطمئنان على الصحة بوجه عام .

وثمة أمراض لا يجوز للانسان فيها أن يقوم برياضة المشى الا بعد استشارة الطبيب المعالج .. فهناك أمراض القلب والاوعيــة الدموية وهى الامراض التى تحتــاج الى رعاية طبية خاصة والى متابعة معينة للمجهود العضــلى الذى يبذله المريض .

فاذا كنت مريضا بالقلب .. أو باحد أمراض الاوعية الدموية فالمفروض أن تسأل طبيبك .. فالمشى هنا كرياضة يجب أن يكون بمقدار وبالاتفاق مع الطبيب .

والمشى بالقدر الذى يحــدده الطبيب قد يصــبح ذا منفعة كبيرة لصحتك فى هذه الاحوال .

— ولكن ما هى الاخطاء التى قد تقع فيها اثناء المشى ؟

- الكعب العالى مثلا .. ان الســير به مضر وذلك لانه يضيع التناســق الموجود بين أجزاء الجســـم كلها ، فالجذع يتم دفعه الى الوراء حتى يتم ضبط القوام .

ولكن فى نفس الوقت يجب أن تعرف أن لبس الكعب المعقول ضرورة ولكن بارتفاع أقصاه ٣ سم .

- والحذاء الضــــيق .. انه يسبب الاذى للاصابع .. والالم فى الساق .

- كذلك هناك بعض العيــوب التى تظهر خــلال مزاولة رياضة المشى مثلا تقوس الظهر .. فالمفروض أن يكون الظهر مســتقيما .. أو فتح الرجلين .. وعــدم حركة الذراعين .. أو التأرجح الجانبى للجسم .

انها مجموعة من الاشياء التى يجب أن نراعى عــدم حدوثها حتى نستفيد من الدواء الهام ألا وهو .. رياضــة المشى .

● استلق على ظهرك وحرك رجليك لاعلى واسفل بالتبادل وهما مفرودتان .

● استلق على ظهرك وارفع رجليك مفرودتين معا ثم حركهما للداخل والخارج .

● استلق على ظهرك وافرد ذراعيك ورجليك للخارج ليكون شكل جسمك مثل علامة (x) ثم قم فجأة فى محاولة للمس قدميك بيديك .

● استلق على ظهرك مع ثنى الركبتين ثم انهض براسك وكتفيك لتكون الوضع جالسا .

— نرجع الى الشخص البدين فنجد ان مشكلته معقده انه يخجل من مزاولة الرياضة فى النادى أو فى اى مكان أمام الاخرين .. لهؤلاء اقول :

لنبدأ التمرينات داخل المنزل !

بل وفى حجرة مغلقة حتى لا يراك احد .

● ابدأ بممارسة تمرينات الوقاية من السمنة والكرش .

● قف فوق قطعة من القماش على أرض ناعمة (باركيه أو بلاط) ومارس الآتى :

— قلد حركة مبيض النحاس تمرين ممتاز للخصر .

— بدون أن ترفع أيا من قدميك عن الارض حاول ان تسير من اول الغرفة لاخرها بتزحيف القدمين مع التفاف جسمك مرة لليمين ومرة لليسار مع وضع اليدين فى وسطك .

— كرر التمرين السابق وانت جالس بركبتيك فوق قطعة القماش بدلا من الوقوف فوقها .

● رياضة الجرى

كذلك من المفيد أن تزاول رياضة الجرى
ولكن يجب أن تجرى وانت فى حالة استرخاء كامل لعضلاتك ولا يجب أن تكون مشدود الاعصاب .
وهنا يجب ان يكون الجرى ببطء واجعل خطواتك متوافقة مع ايقاع معين ردده فى سرك .
قل لنفسك وانت تجرى واحد .. اثنين .. واحد .. اثنين على ان تتوافق حركة ساقيك مع هذا العد .
— اما نط الحبل فانه من أنواع الرياضة المفيدة لجسم أى فتاة انها تحرك كل عضلات جسمها تقريبا .
ان نط الحبل لمدة خمس دقائق يوميا من انواع الرياضة المفيدة جدا .
— وركوب الدراجات ايضا .. انها رياضة مفيدة وممارستها مرة كل اسبوع من نصف ساعة الى ساعة يفيد الجسم جدا وانواع الرياضة الاخرى دائما تحمل الفائدة فلا تتردد ابدا فى مزاولة رياضة مثل كرة الماء أو الاسكواش أو التنس أنها كلها أنواع مفيدة لجسمك .

✽ كيف التخلص من الكرش ؟

ومن الشكاوى الشائعة هذا الانتفاخ الذى يعلو البطن والذى نطلق عليه : الكرش !

كيف يمكن ان تتخلص منه ؟!

ان ذلك ممكن اذا قمت بهذه الحركات :

● استلق على ظهرك وحرك قدميك كما لو كنت راكبا دراجة .

- امسك المكواة أو يد الهون أو اى جسم ثقيل الوزن فى يدك ومرجح الذراعين من الكوع ثم من الكتفين للامـــام والخلف ثم للجانبين .
- كرة صغيرة من الكاوتشوك أو كرة تنس قديمة .

— اقذفها فى اتجـــاه الحـــائط والتقطها ثانية بنفس اليد ويدك مفرودة جانبك خمسين مرة .
— كرر التمرين ويدك مفرودة لاعلى خمسين مرة .
— كرر التمرين ويدك مفرودة لاسفل خمسين مرة .
— اقذفها من يد لاخرى خمسين مرة .
— اقذفها لاعلى بيدك اليمنى صـــفق مرتين وامســـكها باليسرى .

- خرط الملوخية تمرين للكتفين والذراعين
- اجلسى القرفصاء وحاولى المشى من أول الغرفة لاخرها وانت فى هذا الوضع .
- سر دقيقتين على كعبيـــن فقط ودقيقتين على اطـــراف اصابعك .
- أعبر الغرفة قفزا على رجل واحدة اليمنى مثـــلا .. ثم ارجع على الرجل الاخرى .
- سر لمدة دقيقتين واضعا كتابا فوق راسك وحـــاول أن لا يسقط منك .

★ حتى لا تكون الرياضة خطر على حياتك

اذا احسست بالنهجان وسمعت ضربات قلبك تتوالى فى عنف وسرعة او شعرت بالغثيان فليس معنى ذلك انك لا تصلح للرياضة .

* لا تمارس الرياضة بعد الاكل ومعدتك ممتلئة .

● لا تمارس الرياضة وانت مرهق نفسيا أو جسمانيا استرخ بضع دقائق على السرير فى حالة سكون تام . ثم ابداء فى الرياضة بالتدريج .

— قبل ممارسة الرياضة سخن عضلاتك ببعض تمرينات المرجحة البسيطة .

اجلس على الكرسى ومرجح ذراعيك ورجليك .

★ ستنجح ١٠٠ ٪ .

نشبه الشخص البدين بأنه شخص عادى ولكنه يحمل دائما « صفيحة سمن » يحملها اينما ذهب واينما جلس بل وعندما ينام وبوسائل الرياضة العلاجية التى شرحتها لك ستتخلص ياصديقى من هذه الصفيحة اللعينة ١٠٠ ٪ وتنطلق الى حياة أكثر حركة وأكثر اشراقا .

تدلى الثدى وبروز البطن

من العيوب الجسمانية الشائعة بين السيدات فى مصر تدلى الثدى وبروز البطن .

ويرجع هذا العيب الى امور منها :

اولا : لبس الاحذية ذات الكعب العالى فانهـــا تجعل زاوية الحرقفة نحو ٤٥ درجة .

وبهذا تبرز البطن للامام بســـبب زيادة تقوس الظهر وتبعالذلك ترتخى عضلات الثدى وتتدلى الى اسفل كما أن تلك الاحذية تخل من توازن الجسم وتؤثر على الحوض بل انها تجعل الاجهزة الداخلية فى الجسم فى غير موضـــعها الاصلى .

وهى فى الوقت نفسه تساعد على كبر حجم الارداف والافخاذ وسمانة الرجل .

وقد تحدث ورما فى بز الرجل واخيرا تجعل القـــدم مفلطحة وتضطر لا بسة هذا الحذاء الى أن تسير بركبة منثنية

ثانيا : ان حياء الكثير من السيدات يجعلهن فى كثير من الاحوال يجلسن أو يقفن أو يمشين بانحناء .

ويسبب هذا الانحناء تقوس الظهر وضعف عضـــلات البطن وترهلها وبروزها .

أما اذا لاحظت السيدة جســـمها فى اثنـــاء الوقوف والجلوس أو المشى وارتفعت براسها وكان الظهر مشدودا مستويا فان جسمها يأخذ تدريجيا وضعه الإصلى الطبيعى .

تمرينات للثدى

١ —رفع الذراعين ممدوتين الى أعلى وخفضهما .
٢ — رفع الذراعين ممدوتين الى حذاء الصدر ثم سحبها الى الجانبين .
٣ — الرقود على الظهر ومدالذراعين أماما وخلفاويستعمل هذا التمرين لتخسيس الصدر .
أما اذا أردت تكبير الصدر فيستعمل التمرين نفسه مع حمل ثقل فى اليدين وليكن كتاب فى كل يد .

أعداء الجمال

بعد أن عرفنا قيمة التغذية الصحيحة وأثرها على الجسم عامة وعلى بعض الاعضاء وخاصة .
أحب أن ألفت نظرك ياسيدتى الى أنه يوجد كثيرا من أعداء الجمال .

ويمكن بشىء من الارادة والحزم أن نقلل من أثر هؤلاء الاعداء :

١ — الامساك
٢ — الافراط فى الاكل
٣ — السمنة
٤ — السهر
٥ — الارق
٦ — القلق
٧ — الكآبة
٨ — الاجهاد
٩ — الصداع
١٠ — الاكثار من القهوة
١١ — الاكثار من الشاى
١٢ — الاكثار من المواد النشوية والسكرية .
١٣ — الاكثار من المخللات والحوادق .

١٤ — الخمور
١٥ — الحذاء الضيق
١٦ — الحذاء ذو الكعب العالى .
١٧ — الكورسيه الضيق .
١٨ — كثرة شرب الماء اثناء الاكل .
١٩ — المغالاة فى التجميل واللبس .
٢٠ — عدم العناية بالنظافة .

سأكتفى هنا بالكلام عن الارق :

ان العين الغائرة وما حولها من دوائر داكنة والجفون الحمراء وشحوب الوجه انما هى نتيجة حتمية من نتائج هذا العدو اللدود الا هو الارق ●
وفى يدك ان تستسلمى لنوم هادىء عميق يعوض لك ما فقدته أثناء النهار من طاقة ونشاط وجهد .
كما انك انت المسئولة عن حدوث هذا الارق فأنت تذهبين الى الفراش مصطحبة هموم اليوم وأحزانه .
بل انك ربما أخذت فى التنقيب عن مشكلات الماضى السحيق أو ما قد يتمخض عنه الغد القريب .

●علاج الارق :

١ — ينبغى أن يكون الغطاء متوسطا لا هو بالخفيف أو الثقيل .
٢ — أن تكون مراتب الفراش وثيرة .
٣ — ان تكون الملابس خفيفة ليس فيها ما يضغط على الخصر او الرقبة .
٤ — ان تكون غرفة النوم قليلة الاثاث سهلة التهوية .

٥ — لا تثقلى فى وجبة العشاء كما لا أنصـــح بذهابك الى النوم خاوية المعدة تماما .

٦ — اشربى كوبا كبيرا من اللبن قبل النوم مع قرصين من أقراص خميرة البيرة .

٧ — لا تسمحى لتفكيرك أن يخوض فى مشكلات اليوم وايجا: حلول لها وفكرى فى الاشياء الجميلة التى مرت بك

٨ — تجنبى الارهاق الشديد .

٩ — لا تكثرى من شرب القهوة والشاى .

١٠ — خذى حماما بماء فاتر قبل النوم .

اصدقاء الجمال

اقدم اليك ياسيدتى بعض اصدقاء الجمال وارجو ان تمدى اليهم يدك وترحبى بهم وستجدين منهم عونا صادق .

١ — النوم مبكرا .
٢ — قسط وافر من النوم المريح .
٣ — النوم بعد الغداء ولو ساعة .
٤ — شرب عصير ليمون مضافا اليه قليل من الماء عند الاستيقاظ .
٥ — شرب اللبن الحليب صباحا .
٦ — الاكثار من الفاكهة .
٧ — الاكثار من الخضر .
٨ — تناول اقراص خميرة البيرة مع كل وجبة .
٩ — عصير الطماطم « كوب على الاقل يوميا »
١٠ — عصير البرتقال « كوب على الاقل يوميا » او الليمون .
١١ — تناول اللبن الزبادى عشاء .
١٢ — تناول العسل الاسود .
١٣ — تناول الجبن فى كل وجبة .
١٤ — النظافة ـ الوضوء + الاستحمام « .
١٥ — التمرينات البدنية .
١٦ — المشى
١٧ — الابتسام
١٨ — شرب الماء قبل الاكل
١٩ — التنفس العميق فى الهواء الطلق .

وساكتفى بالكلام هنا عن الفواكه .

● **الفواكه**

متى تحل الفـاكهة محل الحلوى والفطائر ومتى يجد عصير الفاكهة مكانه الصحيح بدلا من زجاجات المياه الغازية التى انتشرت فى بلادنا ؟؟

ان الفواكه تمد الجسم بأسهل المواد الكربوهيدراتية هضما وامتصاصا وتمثيلا الا وهو الجلوكوز ، تلك المـادة السـكرية التى يعمل الجهـاز الهضمى على تحـويل الكربوهيدرات اليها وهى تقوم بتغذية الجسم وتوليد الطاقة الضرورية فيه .

الفواكه تنبه الجهاز الهضمى اذا ما أخذت فى الصباح قبل الافطار اذ أنها تزيد افراز اللعاب وتنبه افرازات الكبد والبنكرياس وتزيد من حركة الامعاء .

والفواكه مصدر مهم لامداد الجسم بالاملاح المعدنية الفيتامينات وجميعها تعمل على التوازن الغذائى فهى بقلويتها تخفف من حدة الاحماض الناتجة من أنواع الطعام الاخرى .

واحب ان اشـير هنـا الى أن الكثيرين من النـاس يخشون اكل الفواكه الحمضية اعتقادا منهم انها قد تزيد من حموضة المعدة .

لكن العكس صحيح فأملاح الفاكهة الحمضية تتحول بعد هضمها الى املاح قلوية وتجعل البول قلويا .

ومن هنا كانت فائدتها فى علاج الروماتيزم والنقرس والاسقربوط والفواكه اسهل هضما من اللحوم بالاضافة الى انها من أهم الاغذية النباتية والحرارية وتفوق الخضروات من هذه الناحية .

٣ — مأكولات شهية للتخسيس

اولا : مطيبات السلاطات

١ — مطيبات السلطات الجافة :

المقادير :

— ملعقتان صغيرتان لبن .
— ملعقتان كبيرتان عصير ليمون او خل .
— مسـطردة .
— قرص سكارين مجروش او قليل من السكر .
— قليل من الملح والفلفل .

الطريقة :

١ — يخلط اللبن مع عصير الليمون او الخل .
٢ — تضاف التوابل والسكارين أو السكر ، ثم تضـاف المسطردة ويخلط الجميع خلطا جيدا ، وهذا النـوع يمكن اضافته الى السلطات الجافة .

٢ — مطيبات السلطات الجافة على الطريقة الفرنسية .

المقـادير :

— نصف ملعقة صغيرة ملح .
— قليل من الفلفل .
— نصف ملعقة مسـطردة .
— قليل من السكر أو نصف قرص سكارين .
— ملعقتان كبيرتان خل .
— ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون .

الطريقة :

١ — تخلط التوابل مع السكر والخل .
٢ — يضاف الزيت تدريجيا .
٣ — يخلط الجميع قبل تقديمها مباشرة .

٤ — مطيبات سلطة اللحم او الفراخ :

الطريقة الاولى :

المقــادير :

— كوب زبادى .
— نصف قرص سكارين مجروش أو قليل من السكر .
— ملعقة صغيرة عصير ليمون .
— ملعقة كبيرة مسطردة .
— ملعقة كبيرة من البقدونس المفرى .

الطريقة :

١ — تخلط المقادير جيدا .

الطريقة الثانية :

المقــادير :

— كوب عصير طماطم .
— ملعقتان كبيرتان لبن أو زبادى .
— قليل من الملح والفلفل والسكر
— نصف ملعقة صغيرة مسطردة .
— عصير ليمون أو خل .

الطريقة :

تخلط المقادير جيدا .

٥ — ميونيز البيض المسلوق .

المقادير :

— صفار بيضتين مسلوقتين سلقا جيدا .
— ملعقة كبيرة خل او عصير ليمون .
— ملح .
— نصف قرص سكارين أو قليل من السكر .
— ملعقتان كبيرتان لبن أو كريمة خفيفة لباتى .
— ملعقة كبيره مسطردة .

— فلفل .

الطريقة :

١ — يسحق صفار البيضتين جيدا وتضاف اليه التوابل .

٢ — يضرب المخلوط فى الكريمة ، ثم يضـــاف الخـــل والمسطردة مع الاستمرار فى **الضرب حتى** يصـــبح خفيفا هشا .

ثانيا : ســــلطات مختلفة

١ — سلطة الجمبرى (الطريقة الامريكية) .

المقـــادير

— ٤ وحدات جمبرى مسلوق (منظف ومنزوع القشر .)

— ٤ أعواد كرفس .

— ملعقتان صغيرتان زيت .

— ملعقتان كبيرتان خل .

— ملعقة كبيرة من مطيبات السلطة الجافة .

الطريقة :

١ — يخلط الزيت مع الخل ، ثم تضاف التوابل والمطيبات والجمبرى والكرفس ، وتخلط المقادير جيدا .

٢ — تفـــرد أوراق من الخس فى طبق ، وتوضـــع فوقه السلطة ثم تقدم .

٢ — سلطة الباذنجان :

المقـــادير :

— باذنجانة كبيرة .

— ٢ طماطم مقطعة الى شرائح .

— ٢ خيارة مقطعة الى شرائح .

— ½ ملعقة كبيرة زيت .

— توابل .

— خس .

— زيت او زبد للقلى .

الطريقة :

١ — **تقشر الباذنجانة وتقطع الى شرائح .**

٢ — يقدح الزيت أو الزبد ، وتقلى شرائح الباذنجـــانة ثم تنزع وتوضع على جريدة للتخلص من الزيت أو الزبد الزائد .

٣ — تترك شرائح الباذنجـــانة حتى تبرد ، ثم تضـــــاف التوابل .

٤ — تفرد أوراق الخس فى طبق ، وتوضـــــع فوقهـــا السلطة ، ثم تجمل بشرائح الطماطم والخيار .

٣ — سلطة الفاصوليا الناشفة (هذا المقدار يكفى وجبتين) .

المقـــادير :

— ½ كيلو فاصوليا مسلوقة .
— بيضتان مسلوقتان سلقا جيدا .
— فلفل اخضر أو ملعقة بقدونس مفرى .
— عصير ليمون .
— ملعقتان كبيرتان جبن رومى مبشور .

الطريقة :

١ — تصفى الفاصوليا ، وتضاف اليها التوابل وعصـــير الليمون .

٢ — يقطع البيض قطعا صــغيرة ، ويقطع الفلفل شرائح صغيرة ثم يضاف الجميع الى الفاصوليا .

٣ — توضع أوراق الخس فوق الفاصوليا ، ويرش فوقها الجبن المبشور .

٤ — سلطة باللحم الشمبرى

المقـــادير :

— ¼ كيلو شرائح لحم شمبرى مقلى .
— ملعقة كبيرة صلصة .
— ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
— ٤ وحدات من الطماطم حجم صغير ، اثنان منها مقطعة الى شرائح .
— خيارة مقطعة الى شرائح .
— ملعقة صغيرة زيت .
— توابل .
— بنجر
— خس
— ملعقة كبيرة مخلل مسطردة مقطع قطعا صغيرة .

الطريقة :

١ — تضاف شرائح الطماطم ، وقطع المخلل ، والبقدونس، والصلصة ، والزيت ، وقطع الخيـــــار الى شرائح اللحم .

٢ — يتبل الخليط جيدا ، وتفرد أوراق الخس ، ثم يوضع فوقها الخليط على شكل الهرم ، ويجمل بحلقات البنجر

٥ — سلطة الكرنب :

المقـــادير :

— ¼ كيلو كرنب .
— ½ قرن فلفل اخضر .
— ½ خيارة صغيرة .
— ٢ عود كرفس .
— ملعقة صغيرة خل .
— ملعقة كبيرة بصل اخضر مفرى .
— ملعقتان صغيرتان من مطيبات السلطة الجافة .
— توابل .

الطريقة :

١ — تنظف الخضروات وتقطع

٢ — تخلط المقادير السابقة خلطا خفيفا بالشوكة .

٦ — سلطة الجبن والجزر :

(أ) الطريقة الاولى :

المقـــادير :

— ٦٠ جم جبن رومى .
— ٢ أو ٣ جزرات .
— ٤ طماطم .
— ½ خيارة .
— خســـة
— عصير ليمون .

الطريقة :

١ — يبشر الجبن والجزر ، ويقطع الخيـــار والطماطم الى شرائح .

٢ — تغسل الخسة وتغمس فى عصير الليمون .

٣ — ترتب المقادير فى طبق وتقدم .

(ب) الطريقة الثانية :

المقـــادير :

— جزرة كبيرة .
— ملعقتان كبيرتان عصير طماطم .
— بقدونس مقطع قطعا صغيرة .
— ٣٠ جم جبن رومى .
— جرجير .
— بصلة صغيرة مبشورة .

الطريقة :

١ — تبشر الجزرة .

٢ — تخلط جميع المقادير ، وتقدم فوق الجرجير .

٧ — سلطة الفراخ .

المقـادير :

— ¼ لحم فرخة مسلوقة .
— ملعقتان كبيرتان زيت سلطة .
— ملعقة كبيرة عصير ليمون .
— ملح وفلفل .
— ¼ ملعقة صغيرة قشرة ليمونة مبشورة .
— ٤ ملاعق كبيرة كريمة خفيفة .
— ٢ طماطم حمراء .
— خس
— ١/٨ كيلو عنب اخضر منزوع البذر ومقطع الى انصـاف

الطريقة :

١ — يقطع اللحم قطعا صـغيرة (ويخلط مع انصـاف العنب) .
٢ — يضاف الزيت ، وعصـير الليمون ، وقشر الليمون ، والتوابل ، والكريمة ، الى اللحم ويقلب جيدا .
٣ — يغطى الخليط ، ويوضع فى الثلاجة فترة من الوقت
٤ — تفرد أوراق الخس فى طبق ، وتوضـع السـلطة فى المنتصف ، وتجمل بشرائح الطماطم .

٨ — طماطم محشية بالبيض

المقادير :

— ٤ طماطم
— ٤ بيضات مسلوقة سلقا جيدا
— ملعقتان كبيرتان مبونيز
— ٤ زيتون أسود
— بقدونس او جرجير

الطريقة :

١ — تغسل الطمـــاطم وتقور الى ثلاثة أرباعهـــا ، وتنزع البذور .

٢ — تقطع البيض قطعا صغيرة ويخلط مع الميونيز

٣ — تحشى الطماطم بخليط البيض

٤ — توضع زيتونة بأعلى حبة الطماطم .

٥ — تقدم فوق طبقة من البقدونس و الجرجير .

٩ سلطة السمك

المقادير :

— ½ كيلو سمك

— خيارة مقطعة شرائح للتجميل

— بيضتان مسلوقتان سلقا جيدا

— ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مفرى

— بصلة صغيرة مقطعة قطعا صغيرة

— (١) بنجر مقطعة على شكل مكعبات

— ميونيز بيض مسلوق

الطريقة :

١ — يسلق السمك سلقا خفيفا ، ويقطع الى رقائق ، ثم يخلط والبقدونس ، والبصل والميونيز .

٢ — يجمل بشرائح الخيـــار ومكعبـــات البنجر ، ويقدم مع السلطة الخضراء .

١٠ — سلطة طماطم (على الطريقة الفرنسية)

المقادير :

— طماطم كبيرة حمراء

— بصل — بقدونس

— مطيبات على الطريقة الفرنسية

الطريقة :

١ — تقطع الطماطم الى شرائح
٢ — يقطع البصل والبقدونس قطعا صغيرة ، ويرش الاثنان فوق الطماطم .
٣ — تضاف المطيبات الفرنسية ، وتقدم باردة

١١ — سلطة الطماطم

المقادير :

— ¼ كيلو قلب طماطم مسبك
— فص ثوم كبير
— ½ ملعقة شاى كرفس مفرى
— ¼ ملعقة كبيرة مسحوق جيلاتين
— جبن أو لحم
— قرنفل
— ملح وفلفل
— ماء ســـاخن
— سلطة

الطريقة :

١ — تضاف البهارات والتوابل الى قلب الطماطم ، وتترك على النار حتى تمتزج جيدا ، ثم تصــفى باســتخدام منخل خشن
٢ — يذاب الجيلاتين فى الماء ويخلط جيدا مع الطماطم .
٣ — يصب المخلوط فى قالب ، ويترك الى أن يتماسك
٤ — ينزع قالب الطماطم بغمسة مرتين الى ثلاث مرات فى الماء الساخن
٥ — يقدم مع سلطة خضراء ومكعبات الجبن او اللحم حيث تحيط بالقالب على شكل حلقة .

١٢ سلطة لحم قوالب

المقادير :

— كوب ونصف بهريز لحم خالى الدسم
— ٢ طماطم مقطعة الى شرائح
— خيارة متوسطة مقسمة الى شرائح
— ٨/١ كيلو لحم مسلوق مقطع الى مكعبات متساوية
— بصلة كبيرة مبشورة
— ½ ملعقة كبيرة مسحوق جيلاتين
— ٢ عود كرفس
— جزرة
— بقدونس

الطريقة :

١ — يضاف البصل ، والكرفسى والجزر الى البهريز . ويسخن فوق نار هادئة ، ثم يستمر تسخين الخليط مدة ساعة لكى يمتص البهريز نكهة الخضروات .

٢ — ننزع الخضروات ، ويذاب الجيلاتين فى البهريز ويستحسن اذابته أولا فى مقدار ملعقة كبيرة من البهريز البارد قبل اضافته على باقى المقدار من البهريز الذى يجب أن يكون ساخنا جدا

٣ — عندما يبرد الخليط ، تضاف مكعبات اللحم ، وشرائح الخيار والطماطم

٤ — يوضع الخليط فى قالب ويترك حتى يتماسك

٥ ينزع من القالب ويجمل بالبقدونس وشرائح الخيار والطماطم

بعض أنواع من الصلصة

١ — صلصة البيض :

المقادير :

— بيضة
— توابل
— ½ كوب لبن
—ملعقة صغيرة زبد

الطريقة :

١ — توضع المقادير السابقة على حمام مائى
٢ — يقلب الخليط الى ان يغلظ قوامه قليلا ، مع مراعاة عدم غليان الماء بشدة حتى لا تتخثر الصلصة .

٢ صلصة الزبد والجبن

المقادير والطريقة :

نفس مقادير وطريقة صلصة البيض مع مزج ½ ملعقة الى ملعقة صغيرة مسطردة بالبيض واللبن قبل التسخين ، وعندما يغلظ قوام الصلصة يضاف مقدار ملعقتين كبيرتين من الجبن الرومى المبشور .

٣ صلصة البقدونس :

المقادير والطريقة :

نفس مقادير وطريقة صلصة البيض مع اضافة ملعقة كبيرة من البقدونس المفرى عندما يغلظ قوام الصلصة .

٤ صلصة الجمبرى :

المقادير والطريقة :

نفس مقادير وطريقة صلصة البيض مع اضافة مقدار ٥٠ جم من لحم الجمبرى المقطع قطعا صغيرة عندما يغلظ قوام الصلصة

اطبــاق شــهية بالبيض

١ ـــ طمــاطم محشــية بالبيض فى الفرن : (الزمن اللازم للنضج ١٥ دقيقة)

الطريقة :

١ ـــ ينزع قلب حبة طماطم كبيرة

٢ ـــ تفرغ بيضة داخل حبة الطماطم ، ويرش فوقها جبن رومى مبشور وتتبل بالملح والفلفل ، ثم توضع فى فرن هادىء حتى تنضج .

٢ ـــ بيض مضروب بالجبن : (الزمن الــلازم للنضـــج ١٠ دقائق)

المقادير :

ـــ ملعقة سمن صناعى

ـــ ملعقتان كبيرتان من لحم احمر مفروم ناضج

ـــ ٤ بيضات

ـــ ملعقتان كبيرتان جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ ـــ يقدح السمن ويخلط صـــفار البيض ببياضــــه بالطريقة العادية

٢ ـــ قبل أن ينضـــج البيض بقليل يضــــاف اللحم والجبن المبشور

٣ ـــ يوضع الجميع فى طبق بيضاوى ويقدم

٣ ـــ بيض بالبصل : (الزمن اللازم للنضج ٤٠ دقيقة)

المقادير :

ـــ ½ كيلو بصل متوسط الحجم

ـــ بقدونس

ـــ ٤ ـــ ٦ بيضات مسلوق قلبها فى ماء مغلى

ـــ ملح وفلفل

ـ قليل من جوزة الطيب المبشورة
ـ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ ــ يسلق البصل نصف سلق
٢ ــ ينزع ويقطع قطعا صغيرة ويتبل ، ثم تضـــاف جوزة الطيب ويوضع الجميع على النار
٣ ــ يوضع الخليط فى طبق كبير مقاوم للحرارة
٤ ــ يرص فوقه البيض ، ويرش الجبن ، ثم يوضع الطبق تحت شواية ساخنة جدا لمدة دقيقة أو دقيقتين .

٤ ــ **بيض بالبهريز** : (الزمن اللازم للنضج ١٠ دقائق)

المقادير :

ــ ٤ بيضات كبيرة جبن رومى أو شيكر مبشور
ــ قليل من جوزة الطيب المبشورة
ــ ملح
ــ ¼ كوب بهريز
ــ ½ ملعقة كبيرة زبد
ــ ملعقة صغيرة بقدونس مفرى
ــ ملعقة صغيرة بصل أخضر

الطريقة :

١ ــ يقدح الزبد ، ويضـــاف الجبن والبهريز والملح وجوزة الطيب ، والبقدونس والبصل .
٢ ــ يضاف البيض بعد ضربه جيـــدا ، ويقلب المخلوط الى أن يتماسك .

٥ ــ **عجة بصلصة الجبن** : الزمن اللازم للنضج ٥ دقائق)

المقادير :

ــ ½١ ــ ٢ بيضة لكل فرد
ــ توابل ، جبن مبشور

— صلصة جبن غليظ القوام

الطريقة :

١ — يقدح قليل من الزبد فى مقلاة ، ويترك على النار حتى يسخن .

٢ — يقلى البيض المخفوق بالتوابل ويراعى عدم تحريك المقلاة الى ان يتكون غشاء رقيق في القاع .

٣ — يحرك قرص العجة لكى تنضج بسرعة

٤ — فى اللحظة التى يتماسك فيها القرص تضاف صلصة الجبن ، أو الجبن المبشور ، ويطوى القرص .

٦ — بيض مغلى (بتفريغة فى الماء المغلى) بالبصل والطماطم:

(الزمن اللازم للنضج ٣٠ دقيقة)

المقادير :

— بصلتان
— ٢ طماطم
— ٤ بيضات مغلية
— جبن مبشور
— صلصة جبن

الطريقة :

١ — يسلق البصل نصف سلق ، ثم يصفى ويبس

٢ — تقطع الطماطم قطعا صغيره ، ثم يضاف اليها البصل ويوضع المخلوط على النار مدة بضع دقائق .

٣ — يرفع المخلوط عن النار ، وتملأ به قوالب حتى المنتصف ثم تضاف بيضة مغلية ، وتغطى ببعض من صلصة الجبن .

٤ — يضاف الجبن المبشور ، وتوضع القوالب تحت شواية ساخنة حتى ينضج المخلوط .

٧ — **عجة بالطماطم** : (الزمن اللازم من ٦ — ٨ دقائق)

المقادير :

— ٤ بيضات
— ملعقتان كبيرتان لبن
— حبة طماطم كبيرة
— ملح وفلفل
— ملعقة صغيرة بقدونس مفرى
— ½ ملعقة كبيرة زبد

الطريقة :

١ — يضرب البيض مع اللبن
٢ — ينزع قشر الطماطم ، وتقطع الى مكعبات ، ثم تضاف الى البيض ، ويضاف معها البقدونس ، ويتبل المخلوط
٣ — يقدح الزبد فى وعاء صغير ، وعندما يسخن يضاف الخليط ويقلب ، ثم يقدم .

٨ — بيض مسلوق محشى :

المقادير والطريقة :

تقطع بيضتان الى قسمين ، وينزع الصفار ثم يهرس ويجرى حشو البيضتين باحدى الخلطتين الآتيتين :

(أ) ملعقتان كبيرتان جبن دوبل كريم — قليل من البقدونس المفرى — فلفل — يخلط الجبن بصفار احدى البيضتين ، وتحشى بها البيضة ، ثم يرش فوقها قليل من الفلفل والبقدونس .

(ب) ملعقة كبيرة عصاج — قليل من الميونيز — قليل من الخيار المخلل — يخلط العصاج بالميونيز وصفار البيضة الاخرى ، وتحشى البيضة ، وتجمل بقطع الخيار .

اطبــاق شــهية بالجبن

١ ــ طماطم محشية بالجبن :

المقادير :

ــ ٨ طماطم من حجم متوسط
ــ قليل من الزبد
ــ ٤ ــ ٦ ملاعق كبيرة جبن رومى أو شيدار مبشور
ــ توابل

الطريقة :

١ ــ يقطع الجزء العلوى من الطماطم ويحتفظ به كغطاء وينزع القلب .
٢ ــ يخلط القلب بالجبن ويتبل وتحشى الطماطم .
٣ ــ يوضع قليل من الزبد فوق الخليط وتغطى الطمــــاطم بالغطاء .
٤ ــ ترص الطماطم فى صينية ، وتوضع فى فرن حرارته حوالى ٢٠٥°م لمدة ١٠ دقائق ، وتقدم فى الحال

٢ ــ جبن بالبيض والطمــاطم : (الزمن اللازم للنضـــج ٣٠ ــ ٣٥ دقيقة)

المقادير :

ــ ملعقة كبيرة سمن صناعى (مرجرين)
ــ ملعقة كبيرة دقيق
ــ ٢ ــ ٣ ملاعق كبيرة جبن مبشور
ــ مسطردة
ــ ½ كوب عصير طماطم
ــ توابل
ــ مح ٣ بيضات ، وبياض ٤ بيضات .

الطريقة :

١ — يقدح السمن ، ثم يبعد عن النار ويقلب فيه الدقيق
٢ — يسخن الخليط مدة ٣ دقائق
٣ — يبعد الخليط عن النار ، ويضاف عصير الطماطم ، مع الاستمرار في التقليب .
٤ — يوضع مرة أخرى فوق النار الى أن يغلظ قوام الصلصة فيبعد عن النار ، ويترك الى أن يبرد .
٥ — يضرب صفار البيض ويضاف اليه الجبن والتوابل والمسطردة ثم يخلط الجميع بالصلصة .
— يضرب البياض الى أن يغلظ قوامه ، ثم يضاف الى الخليط السابق تدريجيا مستخدما فى ذلك ملعقة معدنية استخداما رقيقا .
٧ — يصب الخليط فى صينية بحيث يملأ نصفها ، وتوضع فى فرن حرارته ٢٠٥ درجة م لمدة تتراوح بين ٣٥ — ٣٠ دقيقة ، ثم يقدم فى الحال .

٣ — **مكرونة بالجبن :** (الزمن اللازم للنضج من ١٢ — ٢٥ دقيقة)

المقادير :

١/٨ كيلو مكرونة
— ١/٢ كوب لبن
— ٤ ملاعق كبيرة جبن شيدار مبشور
— ملعقتان كبيرتان جبن فلمنك مبشور
— ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
كوب صلصة جبن

الطريقة

١ — توضع المكرونة فى مقدار كوبين ونصف من الماء مضافا اليه ملعقة صغيرة ملح .

٢ — تسلق المكرونة نصف سلق ثم تصفى
٣ — تخلط المكرونة باللبن والجبن الشيدار والفلمنك .
٤ — ترش الجبن الرومى فوق المكرونة ، ثم تصب فوقها الصلصة .

٤ — سوفليه بالجبن (السوفليه بيض مخفوق مع اللبن ومطيب بالتوابل وخلافه) :

(الزمن اللازم للنضج ٣٠ دقيقة)

المقادير :

— ٣ بيضات
— ½ كيلو جبن دوبل كريم
— ملعقة كبيرة زبد
— ملعقتان صغيرتان لبن
— توابل
— مسطردة

الطريقة :

١ — يقدح الزبد ، ويسخن على نار هادئة لمدة دقيقة ، ثم يرفع من النار ويضاف اللبن تدريجيا .
٢ — يضاف الجبن ويخفق الجميع حتى يتكون مخلوط متجانس التوام
٣ — يفصل صفار البيض ، ويتبل بالملح والفلفل من المسطردة .
٤ — يخفق صفار البيض خفقا رقيقا ، ويضاف الى خليط اللبن والجبن ، ويقلب الجميع جيداً .
٥ — يخفق البياض حتى يغلظ قوامه ويضاف الى (٤) مستخدما فى ذلك ملعقة خشبية .
٦ — تدعك صينية بالزبد وتوضع فى فرن حرارته حوالى ٢٠٥°م لمدة ٢٥ دقيقة ، ثم تقدم

اطبـــاق شـــهية متنوعة

١ ـ سوفليه سمك :
نفس المقادير والطريقة السابقة ، ولكن بدلا من الجبن تستخدم رقائق من السمك المسلوق

٢ ـ كستردة بالخضار : (الكستردة خليط متبل من البيض واللبن : (الزمن اللازم للنضج ٢٥ دقيقة)

المقادير :

ـ بيضتان كبيرتان جبن مبشور
ـ ٣/٤ كوب لبن
ـ انواع مسلوقة من الخضار (فول اخضر ، بسلة ، بصل قرنبيط)
ـ توابل

الطريقة :

١ ـ يخفق البيض ويضاف اليه اللبن
٢ ـ تتبل الكستردة جيدا
٣ ـ يرص الخضار فى صينية ، وتصب فوقه الكستردة
٤ ـ يرش الجبن فوق الكستردة .
٥ ـ توضع الصينية فى فرن حرارته حوالى ١٩٠ م لمدة ٢٥ دقيقة حتى تتماسك الكستردة .

٣ ـ كلاوى بالبهريز : (الزمن اللازم للنضج ١٥ دقيقة)

المقادير :

ـ بصلتان
ـ ملعقة كبيرة سمن
ـ ٢ طماطم
ـ ½ كيلو كلاوى
ـ ½ كوب بهريز

— توابل
— بقدونس

الطريقة :

١ — يقطع البصل شرائح رقيقة ، ويقلى فى السمن الى أن يصفر لونه
٢ — تنزع قشرة الطماطم وتضاف الى البصل
٣ — ينزع الدهن من الكلاوى ، وتقطع الى مكعبات .
٤ — تضاف مكعبات الكلاوى الى البصل ، وتضاف الى (٢) وتسخن عدة دقائق ، ثم يضاف البهريز تدريجيا .
٥ — يترك الجميع على النار لدرجة الغليان مع التقليب المستمر حتى تنضج الكلاوى .
٦ — ترفع من النار ، وتتبل ، ثم تجمل بالبقدونس .

٤ — **الكلاوى بالبيض** : (الزمن اللازم للنضج من ١٠ — ١٥ دقيقة)

المقادير :

— ¼ كيلو كلاوى
— ٤ بيضات
— ملعقة كبيرة زبد
— توابل
— عصير ليمون
— ٤ شرائح توست مغطاة بالزبد

الطريقة :

١ — تقطع الكلاوى قطعا صغيرة ، وتتبل جيدا
٢ — يقدح الزبد ، وتقلى الكلاوى مدة ٧ — ٨ دقائق ، ويمكن اضافة ملعقة كبيرة ماء لمنع التصاق الكلاوى بالمقلاه .
٣ — يضاف عصير الليمون

٤ — يخفق البيض ، ويتبل جيدا ، ويضاف الى الكلاوى .
ويستمر التسخين حتى النضج ، ثم يفرد على التوست
ويجب استبعاد التوست فى حالة الرجيم الصارم .

٥ — **بيض بالخيـــار** : (الزمن اللازم للنضج من ١٥ — ٢٠ دقيقة) .

المقادير :

— ٦ شرائح بيض مسلوق نصف سلق
— ملعقة كبيرة زبد
— ٣ خيارات صغيرة او خيارة كبيرة
— ملعقة كبيرة لبن او قشدة
— ٤ بصلات صغيرة مقطعة قطعا صغيرة
— ½ ملعقة كبيرة خل
— ملح وفلفل

الطريقة :

١ — يذاب الزبد فى حلة
٢ — يقشر الخيار ويقطع قطعا صغيرة ، ثم يقطع البصل قطعا صغيره ، ويضاف الجميع الى الزبد ، ويتبل المخلوط بالملح والفلفل ، ثم يضاف الخل .
٣ — يسخن المخلوط مدة ١٠ دقائق ، ويقلب جيدا ، ثم تضاف شرائح البيض .
٤ — تخفض الحرارة ، ويترك المخلوط دقيقتين ، ثم يبعد عن النار ويخلط بالقشدة

٦ — زبادى بالخيار :

المقادير والطريقة :

١ — تقشر خيارة كبيرة نوعا وتقطع قطعا صغيرة .
٢ تتبل بالفلفل الاسود
٣ — تخلط مع كوب من الزبادى الطازج

٤ — يقدم المخلوط مع جبن دوبل كريم مختلط بقليل من اللبن ومتبل ببصل أخضر مفرى .

٧ — بصل محشو بالجبن والكرفس : (الزمن اللازم للنضج ١½ ساعة) .

المقادير :

— بصل

— جبن رومى

— كرفس

— فلفل أخضر (قرن أو قرنين حسب عدد الافراد)

الطريقة :

١ — تخصص بصلة كبيرة لكل فرد

٢ — يسلق البصل فى ماء مغلى مضـــاف اليه الملح مدة ٢٥ دقيقة ، ثم ينزع من الماء ، وينزع القلب ويقطع قطعا صغيرة جدا .

٣ — يفرى الكرفس ، ويبشر الجبن ، ويقطع الفلفل قطعا صغيرة ، ثم يخلط الجميع بالبصل .

٤ — يحشى البصل بالمخلوط (٣) .

٥ — يوضع فى صينية مغطـــاة فى فرن درجة حرارته ١٧٥° م مدة ساعة .

٦ — تجمل بالجرجير وتقدم

٨ — فلفل جامايكا :

المقـــادير :

— ½ كوب فريك .

— ١٢ جمبرى متوسط الحجم للسلق .

— جمبرى للتجميل .

— ٤ قرون فلفل أخضر .

— بصلة مفرية متوسطة الحجم

— بقدونس مفرى .
— مطيبات سلطة .

الطريقة :

١ — يقطع ثلث قرون الفلفل بالطول وينزع القلب والبذور ، وتوضع فى ماء مغلى مضاف اليه الملح مدة ٥ دقائق ، ثم تترك لتبرد .
٢ — يسلق الجمبرى المعد للسلق ويقطع قطعا صغيرة ، ثم يسلق الجمبرى المعد للتجميل ، ويطبخ الفريك .
٣ — يقطع الثلث الباقى من قرون الفلفل قطعا صغيرة جدا ويخلط بالبصل المفرى ، والبقدونس المفرى ، وقطع الجمبرى ، والفريك .
٤ — يقلب المخلوط مع مطيبات سلطة متبلة جيدا .
٥ — يحشى الفلفل بالمخلوط ، ويقدم فوق فرشة من ورق الخس ، ويجمل بالجمبرى الكامل .

(أ) فلفل اخضر محشو بالدوبلكريم او القشدة :

المقادير :

— طماطم .
— قشدة أو جبن دوبل كريم .
— مطيبات سلطة .
— شرائح طماطم .
— فلفل اخضر .

الطريقة :

١ — تقطع أعناق الفلفل ، وتنزع البذور ، ويحشى الفلفل بالقشدة أو الجبن المخلوط بمطيبات السلطة .
٢ — يوضع فى الثلاجة فترة من الزمن ثم يقطع شرائح
٣ — يجمل بشرائح الطماطم ويقدم .

١٠ — **سوفليه طماطم :** الزمن اللازم للنضج ٢٥ دقيقة .

المقــادير :

ــ كوب عصير طماطم مصفى .
ــ ٣ بيضات .
ــ توابل .
ــ ملعقتان كبيرتان جبن شيدار أو رومى مبشور .
ــ ملعقتان كبيرتان صلصة بيضاء .

الطريقة :

١ ــ يفصل صفار البيض عن بياضه .
٢ ــ يخلط الصفار مع الطماطم والتوابل والجبن والصلصة البيضاء .
٣ ــ يخفق البياض الى أن يغلظ قوامه ، ويضاف الى الخليط السابق .
٤ ــ يوضع الخليط فى صينية مدهونة بالزبد ، وتوضع فى فرن درجة حرارته حوالى ٢٠٥٥ م مدة ٢٥ ــ ٣٠ دقيقة ، وتقدم فى الحال .

١١ ــ **طماطم محشو بالبيض والجبن** : الزمن اللازم للنضج ١٠ دقائق .

(ا) : ــ

المقــادير :

ــ ٤ طماطم حجم كبير
ــ بيضتان .
ــ ملعقتان كبيرتان جبن رومى مبشور .
ــ ملعقتان كبيرتان مسحوق توست .
ــ توابل .

الطريقة :

١ ــ يقطع الجزء الاعلى من الطماطم ، وينزع القلب ويقطع قطعا صغيرة .

٢ — يخفق صفار البيض ، ويضاف اليه قلب الطماطم والجبن ومسحوق التوست ، ويتبل الخليط جيدا .
٣ — تحشى الطماطم بالمخلوط .
٤ — يخفق بياض البيض الى أن يغلظ قوامه ، ويضاف اليه قليل من الملح والفلفل ، ويوضع فوق حشو الطماطم .
٥ — توضع الطماطم فى فرن درجة حرارته ١٩٠° م ، ١٠ دقائق وتقدم .

(ب) : —

المقادير :

— ٤ طماطم حجم كبير .
— توابل .
— بياض بيضتين .
— فلفل أسود .
— ملعقتان كبيرتان جبن شيدار مبشور .
— ملعقتان كبيرتان خيار مخلل .

الطريقة :

١ — تقطع الطماطم نصفين .
٢ — ينزع القلب ويقطع قطعا صغيرة ويتبل .
٣ — يضاف ٣/٤ مقدار الجبن والخيار والتوابل .
٤ — تحشى الطماطم بالمخلوط السابق .
٥ — يخفق البياض الى أن يغلظ قوامه ويوضع فوق حشو الطماطم .
٦ — يرش الفلفل الاسود وباقى الجبن .
٧ — توضع الطماطم فى فرن هادىء مدة ٥ — ١٠ دقائق
٨ — تجمل ببعض الزيتون المخلل وتقدم .

١٢ — طماطم حلة بالجزر : الزمن اللازم للنضج ساعة

المقـــادير :

— ½ كوب عصير طماطم .
— ¼ كيلو جزر مقطع شرائح تخانة ½ سم .
— ملعقة صغيرة ملح .
— ملعقة كبيرة زبد .
— ½ كوب عصير طماطم .
— ¼ كيلو جزر مقطع شرائح تخانة ½ سم .
— ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود .
— ٦ ملاعق كبيرة عصاج .
— بصلتان مفريتان .
— ٢ فص ثوم كبير .
— ملعقتان كبيرتان ماء .

الطريقة :

١ — تقدح الزبد ويقلى البصل الى أن يصفر لونه .
٢ — تضاف جميع المقادير السابقة مع مراعاة اضافة الماء والعصاج فى آخر مرحلة .
٣ — يغلى الخليط ، ثم يوضع فى حلة ، وتغطى ، وتوضع فى فرن درجة حرارته ١٧٥° م مدة ساعة كاملة . ويقدم .

١٣ — **قالب جمبرى بالطماطم** : الزمن اللازم للنضـــج ١٥ دقيقة .

المقـــادير :

— كوب عصير طماطم .
— ٣/٨ كيلو شرائح جمبرى مسلوق .
— ١½ ملعقة كبيرة مسحوق جيلاتين .
— بيضتان مسلوقتان سلقا جيدا .
— توابل .

الطريقة :

١ — يسخن عصير الطماطم ، ويذاب فيه الجيلاتين ، يترك ليبرد ، ويقطع البيض الى شرائح .

٢ — يضاف الجمبرى والبيض والتوابل .

٣ — يوضع الجميع فى قالب ويترك حتى يتماسك .

٤ — يقدم القالب الى جانب السلطة .

١٤— **قالب عصاج بالطماطم** : الزمن اللازم للنضج ١٥ دقيقة .

المقادير والطريقة :

نفس مقادير وطريقة « قالب جمبرى بالطماطم » الا انه بدلا من البيض المسلوق تضاف شرائح خيارتين مخللتين ، وبدلا من الجمبرى يضاف العصاج .

١٥— **طماطم محشية بالزيتون** : الزمن اللازم للنضج ٦ دقائق .

المقادير :

— ٨ طماطم جامدة (اثنتان لكل فرد) .

— بيضتان .

— ملعقة كبيرة جبن مبشور .

— ملح وفلفل .

— ٧ زيتونات سوداء .

— جرجير او بقدونس للتجميل .

— خس .

الطريقة :

١ — تجفف الطماطم ، يقطع الجزء العلوى منها ، وينزع معظم القلب مع ترك جزء منه .

٢ — يخلط صفار البيض ببياضه ، ويضاف اليه الجبن والتوابل وثلاث زيتونات مقطعة قطعا صغيرة .

٣ — يضاف قلب الطماطم الى المخلوط الســـابق ويقلب وتحشى به الطماطم .
٤ — تشكل الاجـــزاء العلوية المقطوعة من الطماطم على شكل مثلث ، وتغطى بها الطماطم .
٥ — يقسم الزيتون انصافا ، يوضع كل نصف فوق حبـــة من حبات الطماطم ، ثم تجمل بالجرجير او البقدونس
٦ — توضـــــع حبات الطماطم فوق فرشـــــة من اوراق الخس ، وتقدم اثنتان لكل فرد .

اطباق من الحلوى

١ — **بودنج فواكه** : الزمن اللازم للنضج ٢٥ — ٣٥ دقيقة

المقــادير :

— ٨/٣ كيلو فواكه (تفاح ، موز ، فراولة) .
— ملعقة كبيرة عسل نحل .
— بيضتان .
— ٣ ملاعق كبيرة ماء .
— ٢/٤ ملعقة كبيرة سكر .
— ٣ ملاعق كبيرة دقيق .

الطريقة :

١ — يدهن قاع وعاء بالزبد وتوضع فيه الفراولة وقطـــع الموز .
٢ — تذاب ملعقة عسل فى الماء تضـــــاف الى الفاكهة السابقة .
٣ — يسلق التفاح ويضاف الى (٢) .
٤ — يفصل بياض البيض عن صــــفاره ويخفق حتى يغلظ قوامه .
٥ — يخفق صفار البيض مع السكر حتى يغلظ قوامه .
٦ — ينخل الدقيق ، وتذاب الملعقة الاخرى من عســـــل النحل ، ويخلط الدقيق بالعسل المذاب ثم يضاف اليه

بياض البيض وصفاره ، وتتكون عجينة اسـفنجية لينة .

٧ — تفرد هذه العجينة فوق الفاكهة .

٨ — اذا كانت الفواكه ساخنة توضـع فى فرن هـادىء درجة حرارته ١٩٠° م مدة ٢٥ دقيقـة ، واذا كانت باردة توضع فى الفرن مدة ٣٠ — ٣٥ دقيقة .

٩ — يجرى قلب الوعـاء المحتوى على الفـاكهة فى طبق وتقدم .

٢ — بودنج بالزنجبيل :

المقـادير والطريقة :

نفس المقادير والطريقة السابقة ، الا انه يضـاف مقدار ملعقة صغيرة او ملعقتين من الزنجبيل المسحوق الى الدقيق ، ويفضل استخدام التفاح أو الكمثرى .

٣ — بودنج بالليمون :

المقـادير والطريقة :

نفس المقادير والطريقة السـابقة ، الا انه يضاف قشر الليمون لمبشور الى صفار البيض ، ويمزج عسل النحـل بعصـير الليمون بدلا من الماء ، ويفضـل اسـتخدام المشمش او خليط من الفواكه .

٤ — بودنج بالبرتقال :

المقـادير والطريقة :

نفس المقادير والطريقة ، الا انه يضاف قشر البرتقال المبشور الى صفار البيض ، ويمزج عسـل النحل بعصير البرتقال بدلا من الماء ، ويفضل استخدام الكمثرى أو خليط من الفواكه .

٥ — بودنج بالبهارات :

نفس المقادير والطريقة السـابقة ، الا انه يضـاف

مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من البهـــارات الى الدقيق ، ويفضل استخدام البرقوق .

٦ — **جيلي بالليمون** : الزمن اللازم للنضج ٥ دقائق

المقـادير :

— ٣ ليمونات .
— ملعقتان كبيرتان مسحوق جيلاتين .
— ماء .
— ملعقتان كبيرتان سكر .

الطريقة :

١ — يعصر الليمون مع مراعـــاة عـــدم وجود أجزاء من القلب بالعصير ، والا صار للجيلي طعم مر .
٢ — يوضع قشر الليمون فى حلة ومعـه مقـدار ١½ كوب ماء ، ويســخن على نار هـادئة مدة ٥ دقـائق ، ويصفى .
٣ — يمزج الجيلاتين بعصير الليمون ، ثم يصب عليه ماء الليمون الناتج عن القشر ، ويجب أن يبلغ السـائل جميعه (من ماء وعصير ليمون) مقدار كوبين ، فاذا لم يبلغ هذا المقدار يكمل بالماء .
٤ — يضاف السكر .
٥ — يصب المخلوط فى اقداح ، وعندما يتماسك يجمـل بشرائح أو قطع من الفاكهة .

٧ — **جيلي بالليمون والبيض :**

المقـادير :

نفس المقادير السابقة ، مضاف اليها بياض بيضتين

الطريقة :

١ — نفس الطريقة السابقة من الخطوة ١ حتى آخر ٤ .
٢ — عندما يوشك الجيلاتين أن يتماسك يضـاف اليـه بياض بيضة مخفوق جيداً .

٣ — قد يلزم اضافة مقدار من السكر .
٤ — يصب فى اقداح ، وعندما يتماسك يجمل بالفاكهة ويقدم .

٨ — جيلى بالبرتقال :

المقادير :

— برتقالتان كبيرتان .
— ٢ كوب ماء .
— ملعقتان كبيرتان من مسحوق الجيلاتين .
— ملعقتان كبيرتان سكر .

الطريقة :

١ — يعصر البرتقال ، مع مراعاة عدم وجود أجزاء من القلب بالعصير ، حتى لا يصير للجيلى طعم مر .

٢ — يوضع قشر البرتقال فى حلة ، ومعه مقدار كوبين من الماء ، ويسخن على نار هادئة مدة ٥ دقائق ، ثم يصفى .
٣ — يمزج الجيلاتين بعصير البرتقال ، ثم يصب عليه ماء البرتقال الناتج عن القشر .
٤ — يضاف السكر .
٥ — يصب المخلوط فى اقداح ، وعندما يتماسك يجمل بشرائح أو قطع الفاكهة .

(أ) : جيلى بالبرتقال والليمون :

المقادير :

— عصير وقشر ليمونتين .
— عصير وقشر برتقالتين .
— برتقالة كاملة .
— ملعقة كبيرة مسحوق جيلاتين .
— كوب ماء .

ـ ملعقة كبيرة أو ملعقة ونصف كبيرة سكر .

الطريقة :

١ ـ يغلى قشر الليمونتين والبرتقالتين فى المـــاء مـــدة ٥ دقائق .

٢ ـ يذاب الجيلاتين والسكر فى السائل السابق .

٣ ـ يضاف عصير الليمونتين والبرتقالتين ويضـــــاف ماء اذا لزم الامر حتى يكمل المقدار كوبين .

٤ ـ تضاف فصوص البرتقالة الكاملة الى الجيلاتين بعـــد نزع بذورها وتقسيمها الى قطع صغيرة .

٥ ـ يصب المخلوط فى اقداح ويقدم قدح منها لمن يتبـــع رجيم التخسيس ، أما باقى الاقداح فيمكن أن تغطى بطبقة من القشدة وتقدم للاخرين .

فهرس

الجمال هو النتاج الطبيعى للنظافة والصحة الجسدية والنفسية ..... والتجميل هو الطريقة التى تقدمين بها نفسك للآخرين ..... ولا بد ان يكون التجميل مصاحبا لفطنه وذوق رفيع ..... اذ ان التجميل للخروج غير التجميل للمناسبات الاجتماعية التى تقدمين او تستقبلين فيها المجاملات ... ايضا غير التجميل ليوم نزهه او للذهاب للسوق لشراء الحاجيات .

والقاعدة العامة للتجميل هى البساطه وعدم اظهار التفوق على الغير .... والاحتشام أمام الآخرين يضيف الى جمالك ابعادا غير منظورة ويجعل اعجابهم بك لا يتعدى حدود الاحترام .

ونحن نحاول في هذا الكتاب تقديم ما توصلت اليه التجارب من اسرار الجمال والتجميل .. فحاولى ان يكون ذلك سلاحا لك .... لا عليك .

الناشر

معـ[illegible]

الثمن ٢٠٠ قرش